

## **עשרת ההמלצות העיקריות לחיזוק הבריאות הנפשית במהלך הפנדמיה של וירוס הקורונה**

**גלו זהירות ביחס לאינפורמציה המופצת** – חפש מידע בעיקר ממקורות אמינים, כגון מכון "רוברט קוך", או ארגון הבריאות העולמי (WHO). זיכרו שהמצב דינאמי והמידע הרלוונטי מתפתח ומשתנה. חשוב גם לקחת הפסקות זמן קבועות מצריכת מידע.

**שמרו את שיגרת הפעילות או ייצרו שגרת פעילות חדשה** – וודאו תוכניות פעילות ורצוי תוכניות פעילות שונות לימים שונים. ארגנו זמנים קבועים להתעוררות, ולארוחות. התקשרו לחברים, צאו להליכות וקראו ספרים.

**שמרו על קשרים חברתיים** – תקשורת עם ואמון בין חברים וקרובים חשוב במיוחד בימי משבר. השתמשו בתוכנות חברתיות ובטלפונים לשוחח ולשמור על קשר עם חברים וקרובים.

**הפנימו את מורכבות המצב** – נסו להפנים ולקבל את המצב הנוכחי ושחררו כך אנרגיה להתמקד באספקטים שיש לכם / לכן השפעה עליהם. זה גם יעזור להורדת תחושת הלחץ.

**הקדישו זמן לעצמכם** – דאגו לשון מספיק, השתדלו לאכול בריא ולעשות פעילות גופנית ככל הניתן. השתדלו להימנע משימוש באסטרטגיות מזיקות להפחתת לחץ, כגון צריכה מוגברת של אלכוהול או חומרים אחרים.

**קח אחריות** – בימי משבר יכולה להיות לכם השפעה משמעותית על חברים והסובבים אתכם. שימו לב ושימרו על חברים, על המשפחה ובמיוחד על האנשים המבוגרים סביבכם. הציעו עזרה ותמיכה אחד לשני.

**הפעילו שגרתית הרפיות מלחץ** – השתמשו בפעילות גופנית ובטכניקות הרפיית לחץ (כגון mindfulness או הרפיית שרירים וכדומה) להורדת רמת הלחץ ולהתאוששות.

**היו פתוחים עם ילדיכם** – דברו עם ילדיכם. הרגיעו אותם שאתם שם בשבילם ודואגים להם. דונו אתם בתוכניות שלכם לשבועות הקרובים. היו רגועים מולם וענו באופן פתוח לשאלותיהם.

**הכינו עצמכם לבידוד** – חישובו על זמן זה כהזדמנות לארגן את סדר היום שלכם באופן המתאים לכם. השתמשו בזמן זה להרהר על עצמכם וחייכם. השתדלו לדאוג גם להנאתכם, לקרוא ספרים, לשחק משחקים, ללמוד דברים חדשים. דברו עם בני הזוג והמשפחה על מה יקרה אם וכאשר תקלעו לוויכוח או חוסר הסכמה.

**בקשו תמיכה מקצועית עם תחושת הלחץ** – אם, למשל, פניקה או דיכאון הופכים בלתי נסבלים, אל תהססו לפנות לעזרה מקצועית. התקשרו לאגודה לרופאי ביטוח הבריאות (116117), או לשירות הייעוץ הטלפוני (0800 - 111 0 111 או 111 0 222 - 0800). אם אתם סובלים מתחושות או מחשבות אובדניות, אנא התקשרו לשירות חירום פסיכיאטרי במקום מגוריכם לחדר מיון בבית החולים הקרוב באופן מיידי.