





 **טיפים להתמודדות עם מצבי לחץ במערכות יחסים**

עד כמה שאנחנו אוהבים מישהו ונהנים לבלות עמו, לא משנה על מי מדובר ועל מה המשמעות שלו או שלה עבורכם, מערכות יחסים יכולות להיות מלחיצות. לפעמים זה יכול להיות פשוט משהו שחבר או עמית אמר או לא אמר, או עשה או לא עשה. לפעמים מדובר בכוחות או נסיבות חיצוניים מעבר לשליטתכם, כגון עבודה, כסף, ילדים, אירועים חדשותיים וכו', שגורמים לכם להרגיש מצוברחים.

לפניכם 8 דרכים להתמודדות עם מצבי לחץ במערכות יחסים:

1. **התחילו עם עצמכם.** אנשים בעלי הערכה עצמית טובה מרגישים טוב עם עצמם ומתמודדים יותר בקלות עם זמנים קשים. למדו לזהות דברים שגורמים לכם להרגיש מדוכדכים או לפקפק בעצמכם, וטפחו חשיבה חיובית באופן פעיל במחשבות ובדיבור בעצמי שלכם כדי לטפח יחסים בריאים עם עצמכם.
2. **קחו בחשבון את המקור.** לפעמים אנו משתלחים בקרובים אלינו ביותר כאשר אנו מרגישים לחוצים בגלל דברים שלא קשורים אליהם בכלל. זה יכול להיות משהו פשוט כמו תחושת רעב, עייפות, או עומס - דברים שניתן לשנות על ידי נקיטת הצעדים המתאימים.
3. **בדקו את סגנון העימות שלכם.** האם אתם נוטים להתמודד ישירות באמצעות עימותים, או להימנע מהם או משהו אחר? אם תבינו את הסגנון שלכם, תוכלו להיות מוכנים יותר טוב להסתגל על בסיס דרישות המצב - בין אם זה אומר להקשיב באופן פעיל, להשמיע את קולכם או להושיט יד.
4. **דברו פנים אל פנים.** עצרו את עצמכם מלשלוח הודעת טקסט או דוא"ל כועס או פוגעני. ארגנו מועד לשיחה פנים אל פנים או בווידאו, כדי שתוכלו להירגע, לחשוב קצת על הדברים ולנהוג בכבוד.
5. **העניקו מרחב.** בהתאם למידת המתח ביחסים שלכם, אם אתם רוצים לתת לזה ניסיון, הזכירו לעצמכם ששינויים לוקחים זמן. תנו לעצמכם ולאדם האחר את הזמן שעשוי להידרש כדי להחלים ולאמץ התנהגויות חדשות.
6. **התמקדו אחד בשני.** לפעמים אנו שקועים בהתנהלות היומיומית שאנו שוכחים לקחת זמן ליהנות מחברתו של אדם אהוב. ארגנו זמן להיפגש ולעשות משהו ששניכם נהנים ממנו כדי שתוכלו להתחבר מחדש.
7. **הציבו גבולות.** לא ניתן לפתור או ליישב את כל הסכסוכים במערכות יחסים. אל תתפשרו על הרווחה שלכם בניסיון לגרום למשהו שלא עובד לעבוד. תנו לעצמכם רשות לעזוב מערכות יחסים שלא משרתות אתכם היטב.
8. **קבלו עזרה.** דברו עם חבר, בן משפחה או איש מקצוע שיכול לעזור לתמוך בכם.

**מקורות**

אוניברסיטת קולורדו בולדר, שירותי בריאות ואיכות חיים, "7 דרכים להתמודדות עם לחץ מתח במערכות יחסים." <https://www.colorado.edu/health/2020/03/20/7-ways-manage-relationship-stress> נקרא ב-31 בינואר, 2023

NHS, "קיום מערכות יחסים בריאות ורווחה נפשית". <https://www.nhs.uk/every-mind-matters/lifes-challenges/maintaining-healthy-relationships-and-mental-wellbeing/> נקרא ב-31 בינואר, 2023

Mind.org "הערכה עצמית". <https://www.mind.org.uk/information-support/types-of-mental-health-problems/self-esteem/about-self-esteem/> נקרא ב-31 בינואר, 2023.

הקרן לבריאות הנפש, "לחץ" <https://www.mentalhealth.org.uk/explore-mental-health/a-z-topics/stress> נקרא ב-30 בינואר, 2023.

This programme should not be used for emergency or urgent care needs. In an emergency, call 911 if you are in the United States, the local emergency services phone number if you are outside the United States, or go to the nearest ambulatory and emergency room facility. This programme is not a substitute for a doctor’s or professional’s care. Due to the potential for a conflict of interest, legal consultation will not be provided on issues that may involve legal action against Optum or its affiliates, or any entity through which the caller is receiving these services directly or indirectly (e.g., employer or health plan). This programme and all its components, in particular services to family members below the age of 16, may not be available in all locations and is subject to change without prior notice.  Experience and/or educational levels of Employee Assistance Programme resources may vary based on contract requirements or country regulatory requirements Coverage exclusions and limitations may apply.

© 2023 Optum, Inc.  All rights reserved.  Optum® is a registered trademark of Optum, Inc. in the U.S. and other jurisdictions. All other brand or product names are trademarks or registered marks of the property of their respective owners. Optum is an equal opportunity employer.