

# COVID-19 (נגיף הקורונה) טיפים לבריאות נפשית במהלך הסגר

אנשים מגיבים באופן שונה למצבים מלחיצים, והתפרצות מחלת נגיף הקורונה 2019, או COVID-19, עלולה לעורר טווח רחב של רגשות, מדאגה ועד חרדה או כעס, בין תגובות אפשריות רבות אחרות.

אם את/ה ובני ביתך נתונים בסגר - בידוד או סוג אחר של סגר - ייתכן שתחוה/י רגשות שונים, כולל תחושת חרדה, בדידות, שעמום או תסכול. חשוב להבין את רגשותיך בימים אלה ולהקדיש תשומת לב לבריאותך הנפשית.

הנה כמה טיפים שיסייעו לבריאותך הנפשית בימים אלה.

1. **חשוב לחפש דרכים להירגע.** מצא/י דברים שיסייעו לך לנהל את הלחץ. שקול/י לנסות תרגול נשימות עמוקות, מתיחות או מדיטציה. יש גם אפליקציות שעשויות לעזור לך להתמודד עם לחץ.
2. **חשוב לקבוע גבולות.** אמנם חשוב להתעדכן במידע מהימן, אך יש להגביל את החשיפה לכיסוי החדשותי הנוכח בכל.
3. **חשוב לשמור על שגרה קבועה.** לדוגמה, שקול/י לקבוע שגרה קבועה לפעילות גופנית, תקשורת או יצירת קשר עם אחרים, והמשך העיסוקים היומיומיים.
4. **כדאי להכין רשימה.** ערוך/י רשימה של אנשי קשר, כולל חברים, בני משפחה, שכנים, אנשי צוותים רפואיים כמו גם מטפלים, יועצים ומשאבים אחרים בקהילה. תלה/י אותה במקום בולט בבית, למשל על המקרר.
5. **לא לשכוח את התרופות שלך.** ודא/י שיש לך התרופות במרשם והתרופות ללא מרשם הנחוצות לך. טול/טלי את התרופות במרשם לפי ההמלצות. אם הדבר אפשרי, מומלץ להחזיק במלאי מספיק לשבועיים. דבר/י עם הרופא או הרוקח שלך כדי לדעת איך להשיג את מה שנחוץ לך.
6. **חשוב להגדיר איך לשמור על קשר.** קבע/י כיצד לתקשר עם חברים ובני משפחה באמצעים הזמינים לך - הודעות טקסט, שיחות טלפון, באמצעות האינטרנט, או אפילו במכתבים. שקול/י להשתמש באפליקציות "פנים אל פנים" המאפשרות לך לדבר עם אחרים בווידאו.
7. **חשוב להמשיך לשמור על הרגלים בריאים.** בריאותך הגופנית היא חלק חשוב מבריאותך הנפשית, במהלך סגר ובכלל. הימנע/י מצריכת טבק, אלכוהול או תרופות אחרות כדי לנסות להתמודד עם הלחץ. הקפד/י על מנוחה מספקת, ועסוק/י בפעילות גופנית.
8. **חשוב להיות מודע/ת ללחץ.** הסגר עשוי לגרום ללחץ נוסף. לדוגמה, ייתכן שאת/ה חווה לחץ כספי אם אינך יכול/ה לעבוד. דבר/י עם המעסיק שלך על הסיבות שבגללן את/ה עלולה להפסיד שעות עבודה.

Centers for Disease Control and Prevention: Get your home ready. Accessed: 3/18/20.  
<https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/prepare/get-your-household-ready-for-COVID-19.html>

Centers for Disease Control and Prevention: Checklist to get ready. Accessed: 3/18/20.  
[https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/prepare/checklist-household-ready.html?CDC\\_AA\\_refVal=https%3A%2F%2Fwww.cdc.gov%2Fcoronavirus%2F2019-ncov%2Fcommunity%2Fhome%2Fchecklist-household-ready.html](https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/prepare/checklist-household-ready.html?CDC_AA_refVal=https%3A%2F%2Fwww.cdc.gov%2Fcoronavirus%2F2019-ncov%2Fcommunity%2Fhome%2Fchecklist-household-ready.html)

National Institute of Health: How to Prepare. Accessed: 3/18/20.  
<https://www.nih.gov/health-information/coronavirus>

Substance Abuse and Mental Health Administration: Taking Care of Your Behavioral Health. Accessed: 3/17/20. <https://www.samhsa.gov/sites/default/files/tips-social-distancing-quarantine-isolation-031620.pdf>

World Health Organization: Tip Sheet "Coping with stress during the 2019-nCoV outbreak." Accessed: 3/18/20. [https://www.who.int/docs/default-source/coronaviruse/coping-with-stress.pdf?sfvrsn=9845bc3a\\_8](https://www.who.int/docs/default-source/coronaviruse/coping-with-stress.pdf?sfvrsn=9845bc3a_8)

אין להשתמש בתוכנית זו לצרכי חירום או לצרכים דחופים. במקרה חירום, יש להתקשר לשירותי החירום או לגשת לחדר המיון הקרוב ביותר. תוכנית זו אינה מהווה תחליף לטיפול רפואי או מקצועי. תוכנית זו ומרכיביה עשויים שלא להיות זמינים בכל המקומות, והיא כפופה להחלטות הכיסוי.