

מערכות יחסים בריאות בעתות משבר



טיפים לניהול מערכת היחסים בזמנים קשים.

ימים קשים כמו אלה העוברים עלינו כעת עלולים לעורר מתח, חרדה, תסכול ושעמום. רגשות אלה עלולים לגרום לעיימותים במערכות היחסים שלנו. מספר דיווחים מצביעים על שיעורי גירושים גדלים והולכים בקרב זוגות, עם ביטול ההנחיות להישאר בבית. אך רבים מוצאים דרכים לשמור על מערכת יחסים בריאה במהלך המשבר.

אז איך הם עושים את זה? הנה כמה עצות שעשויות לעזור:

- **חמלה.** האם נראה לך שבן/ת הזוג שלך נרגז/ת או עצבני/ת היום? נסה/י להבין את נקודת המבט שלו/ה. אם בן/ת הזוג שלך נראה נרגז/ת או עצבני/ת יותר מהרגיל, ייתכן שזו תגובה ללחץ שהוא/היא מרגישה. הפגיני/י חמלה ונסה/י לראות את הדברים מנקודת מבטו/ה.
- **מודעות עצמית.** הקפיד/י לבדוק מה מצבך ומהם הצרכים שלך. אם את/ה מרגישה לחוץ/ה, או שאינך מטפלת בעצמך דרך תזונה נכונה, פעילות גופנית ושינה מספקת, הדבר עשוי להשפיע על בריאותך הנפשית. אם רווחתך הנפשית לא מאוזנת, סביר יותר להניח שתפרשי/י הערות קטנות מחוץ להקשרן. כששומרים על בריאות נפשית טובה, אפשר אפילו לתבל ויכוחים בהומור. צחוק עשוי לעזור להפיג לחצים.
- **תכננו זמן בנפרד.** אצל רוב הזוגות, בני הזוג נהנים לעסוק בפעילויות נפרדות. תכננו זמן בנפרד שבו כל אחד מכם יעסוק בפעילות שמסבה לו/ה הנאה. זה עשוי לעזור לכם להפיג לחצים. לדוגמה, אחד מכם עשוי ליהנות מריצה, ואילו האחר יוכל לנצל את הזמן הזה לקריאה, לתרגול יוגה בבית או לעיסוק בתחביבים אחרים. אם דרוש לך מרחב, בקש/י אותו. ואם נראה שלבן/ת הזוג דרוש מרחב, הענק/העניקי לו/ה אותו.
- **נסו דברים חדשים.** האגודה האמריקנית לפסיכולוגיה (American Psychological Association) ממליצה לשמור על הקשר עם בן/ת הזוג בדרכים חדשות ומהנות כדי לסייע לשמור על מערכת יחסים בריאה. כך גם במהלך תקופת ה-COVID-19. הנה כמה רעיונות לדברים שאפשר לעשות יחד למרות המגפה:
 - קבעו לכם פגישה רומנטית עם ארוחה ביתית או משלוח מהמסעדה האהובה עליכם יחד עם טיול בשכונה וצפייה בסרט על הספה.
 - העלו זיכרונות משותפים. זה יכול להיות זמן טוב לארגן תמונות ישנות באלבום ואולי ליצור ספר זיכרונות יחד.
 - ערכו מסיבת וידאו. הזמינו בני משפחה וחברים לשיחת וידאו. שחקו משחקי פנטומימה, עשו קרייקי מקוון או ערב כישרונות קבוצתיים.

- **הציעו תמיכה.** זכרו שמעט נדיבות משיגה הרבה. מאמצים קטנים בבית שיראו את תמיכתכם בבן/ת הזוג יכולים להיות כל ההבדל.
 - כשאתה קונה מצרכי מזון, קנה/י לבן/ת הזוג את החטיף האהוב עליו/ה.
 - קום/י כמה דקות מוקדם יותר כדי שהקפה יהיה מוכן כשהוא/היא מתעורר/ת.

כשהימות חוצה את הקו

חשוב לזכור שאינך אחראי להתנהגות של בן/ת הזוג שלך. אלימות או אימים בשום פנים ואופן לא מקובלים. אם הלחץ של בן/ת הזוג שלך חוצה את הקו, פנה/י לקבלת עזרה. ספר/י לבני משפחה, לחברים או לשכנים. בקש/י תמיכה מקו סיוע, או אם הדבר בטוח, משירות מקוון לקרבנות אלימות. ברר/י אם שירותים מקומיים (לדוגמה מקלטים, ייעוץ) פתוחים ופנה/י אליהם אם הם זמינים. אם נדרשת לך עזרה דחופה או טיפול רפואי בגלל אלימות, פנה/י למשטרה או לשירותי רפואת החירום במקום מגוריך.

מקורות

- Center of Disease Control. <https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/daily-life-coping/managing-stress-anxiety.html>. Retrieved on 5/4/20
- American Psychological Association. Happy couples: How to keep your relationship health. <https://www.apa.org/topics/healthy-relationships>. Retrieved on 4/29/20.
- California Coronavirus Response. Resources for emotional support and well-being. <https://covid19.ca.gov/resources-for-emotional-support-and-well-being/>. Retrieved on 4/28/20.
- World Health Organization. Mental health and psychosocial considerations during the COVID-19 outbreak. <https://www.who.int/docs/default-source/coronaviruse/mental-health-considerations.pdf>. Retrieved on 4/29/20.
- Mayo Clinic. Stress relief from laughter? It's no joke. <https://www.mayoclinic.org/healthy-lifestyle/stress-management/in-depth/stress-relief/art-20044456>. Retrieved on 4/29/20.

נכתב על-ידי: © Amplified Life

אין להשתמש בתוכנית זו לצורכי חירום או לצרכים דחופים. במקרה חירום, התקשר/י ל-911 אם אתה בתחומי ארצות הברית, או לשירותי החירום המקומיים אם אתה מחוץ לארצות הברית, או גש/י אל חדר המיון הקרוב ביותר. תוכנית זו אינה מהווה תחליף לטיפול רפואי או מקצועי. עקב הפוטנציאל לניגוד אינטרסים, ייעוץ משפטי לא יוענק בנושאים שעלולים לכלול פעולה משפטית כנגד Optum או החברות המסונפות אליה, או כל ישות שדרכה המתקשר מקבל שירותים אלה באופן ישיר או עקיף (למשל, המעסיק או תוכנית שירותי בריאות). ייתכן שהתוכנית על כל מרכיביה, במיוחד השירותים לבני משפחה מתחת לגיל 16, לא תהיה זמינה במספר אזורים, והיא כפופה לשינויים ללא הודעה מוקדמת. ניסיונם ורמת השכלתם של אנשי תוכנית הסיוע לעובדים עשויים להשתנות לפי דרישות החוזה או הרגולציה בארצם. ייתכן שיחולו הגבלות והחרגות על הכיסוי.

Optum® הוא סימן מסחרי רשום של Optum, Inc. בארה"ב ובתחומי שיפוט אחרים. כל שמות המותגים והמוצרים האחרים הם סימנים מסחריים או סימנים רשומים והם קניין של בעליהם הרלוונטיים. Optum היא מעסיק שמקפיד על שוויון הזדמנויות.

© 2020 Optum, Inc. כל הזכויות שמורות. OHC 202892 052020 WF998385