



טכניקות קשיבות (מיינדפולנס) לניהול חרדה מנגיף הקורונה בבית ובעבודה

מהו נגיף הקורונה?

מכל האירועים החדשתיים שקרו מאז תחילת השנה האזרחית החדשה, שתי מילים מופיעות שוב ושוב בתקשורת ונמצאות כעת במרכז הסיקור החדשתי היומיומי — נגיף הקורונה, הידוע גם כ-COVID-19. אמנם נגיפי הקורונה הם למעשה משפחה גדולה של נגיפים, בטווח שבין הצטננות ועד מחלות קשות יותר, אך הנגיף הזה במיוחד זוכה לתשומת לב רבה בשל היותו נגיף חדש, כלומר זן חדש של משפחת נגיפי הקורונה.

ההתראות וההודעות הבלתי פוסקות על נגיף הקורונה עלולות לעורר חרדה ולהותיר אותך עם הרבה שאלות — האם עליי לפחד באמת מהנגיף? מה עליי לעשות כדי להתכונן? איך זה ישפיע על העסק שלי? בין אם אתה מתכונן/ת בעצמך או מכין/ה את משפחתך, או שאתה מעסיקה/ה שתוהה כיצד להכין את הצוותים שלך, ישנן כמה וכמה גישות אפשריות להתמודדות.

קשיבות יכולה לסייע לך לנווט את כמות המידע המציף אותך בנוגע למצב נגיף הקורונה כרגע: למד/י את העובדות, הבן/הביני כיצד המוח פועל במצבים מסוג זה, דע/י כיצד להתכונן ברוגע ובאופן רצינוני, והבא/י קשיבות לאופן שבו אתה/ה מעבד/ת את המידע כדי לסייע לך בנקיטת פעולה מכוונת.

האם עלינו לפחד מנגיף הקורונה?

מאז הדיווחים הראשונים מוואהאן, סין, על התפשטות נגיף הקורונה ב-31 בדצמבר 2019, צפינו בנגיף חוצה גבולות ומגיע לארצות רבות. בעוד מספר הארצות הנגועות מוסיף לעלות, העלה ארגון הבריאות העולמי (WHO) לאחרונה את הערכת הסיכון של הזן החדש של נגיף הקורונה ל"גבוה מאוד", מה שעורר אצל רבים חרדה הולכת וגוברת מהנגיף.

לפי ארגון הבריאות העולמי (World Health Organization), התסמינים השכיחים ביותר הם חום, עייפות ושיעול יבש. אצל אנשים מסוימים עשויים להופיע תסמינים אחרים, בעוד שאחרים נדבקים אך אינם מפתחים תסמינים כלשהם. רוב האנשים (בסביבות 80%) מחלימים מהמחלה מבלי להזדקק לטיפול מיוחד. כדי לסייע לך לשמור על קור רוח אם תסמינים מתחילים להופיע בבית או בסביבת העבודה, כדאי לדעת מתי להתקשר לרופא ואיך למנוע את התפשטות המחלה. אם מופיעים אצלך חום, שיעול וקשיי נשימה, עליך להתקשר אל הרופא/ה שלך, ליחידה לטיפול נמרץ או למחלקת רפואת החירום לקבלת ייעוץ רפואי. אנשי הצוות הרפואי ינחו אותך אם עליך להגיע אליהם. אם אתה מרגיש/ה חולה, אפילו עם תסמינים קלים, מומלץ להתבודד בבית מבלי לצאת ולהימנע ממגע עם בני הבית האחרים עד להחלמתך.

איך המוח רואה את נגיף הקורונה

תגובת המוח שלך "להילחם או לברוח" עשויה להגן עליך ממצבים עם פוטנציאל לסכנה, אך בה בעת היא גם עלולה לעורר מחשבות חרדה במהלך אירועים כמו התפשטות גלובלית של נגיף הקורונה.

אם כך, מדוע מתקבע המוח על סכנות נגיף הקורונה כאשר עונת השפעת פגעה בהרבה יותר אנשים בהשוואה אליו? השפעת מוכרת: כולנו לומדים על קיומה בשלב מוקדם בחיים, כך שאנו יודעים מהי וכיצד להתמודד איתה בתור מבוגרים. נגיפים חדשים כמו COVID-19 עשויים להיות מפחידים קצת יותר מאשר נגיפים קיימים, וכל אי הוודאות הזאת מקלה על המוח להינעל על מחשבות חרדה ולהסתחרר מהן.



טוב אמנם לפתח מודעות למה שקורה, אך כדאי גם להקדיש זמן להיות נוכח/ת עם המחשבות ועם רגשות החרדה כדי לגלות אם המחשבות מבוססות על עובדות או אם הרגשות הן תגובת לחץ לאי הוודאות שבמצב.

הבנת ההבדל בין השניים עשויה לסייע לך לשמור על שלוה פנימית בזמן שנאסף מידע נוסף.

מתן/י את היחשפות לכיסוי התקשורתי של הנגיף

רובנו נמצאים לפחות מול מסך אחד רוב שעות היום, וקל להיכלל באחד משני המחנות – אנשים שצופים וקוראים כל מקור חדשות זמין על נגיף הקורונה, ואנשים שבחרים להימנע מהנושא לחלוטין ולהתמקד בדברים "שמחים" יותר. שתי התגובות לגיטימיות כאשר מתפשט נגיף חדש, אך ישנה גם דרך לשלב בקשיבות את שני המחנות ולמצוא מכנה משותף רגוע יותר.

חשוב לקבל מידע ודיווחים על נגיף הקורונה, אך הקשבה לכיסוי תקשורתי סנסציוני שמטרתו להגביר חרדה ופניקה עלולה לחבל למעשה במאמציך לשמור על סביבתך האישית והתעסוקתית. קביעת גבולות אישיים והגבלת הדיווחים החדשותיים לדיווחים מבוססי עובדות, מאתרים ממשלתיים המתעדכנים לעתים קרובות, תוכל לעזור לך להישאר מעודכן/ת מבלי לעורר חרדה או דאגה. בין המקורות האלה ניתן למנות את:

• ארגון הבריאות העולמי, WHO

• המרכז לבקרת מחלות ומניעתן, CDC

טיפים להכנת תוכנית

מרכיב חשוב בקשיבות הוא קבלת הדברים כפי שהם, אך גם בחירה באופן התגובה להם - עיקרון שיכול לשמש גם במצב הנוכחי. בעוד שאינך יכול/ה לשנות את העובדה שנגיף הקורונה מתפשט, תוכל/י לבחור כיצד להגיב לך, ולהכין תוכנית בבית ובעבודה שתסייע לך להגיב בביטחון וברציוליות.

תכנון בבית

- הצטיידי/י בתרופות ובמזון והגבלי/י את הזמן שאת/ה מבלה במקומות ציבוריים.
- פעלי/י לפי ההמלצות האחרונות מהשלטונות אם בני משפחה מפתחים תסמינים.
- דיונים פתוחים ובטוחים, שבהם רגשותיך ורגשות בני המשפחה מקבלים תוקף ותשומת לב, עשויים לעזור בשמירה על אווירה שלווה ורגועה.

תכנון במקום העבודה

- הכנת תוכנית לעבודה מרחוק ועידוד השימוש בימי מחלה עשויים לסייע לחברות לדאוג לצוותים שלהם.
- על המעסיקים גם ליצור מקומות בטוחים לשיחות פתוחות ובלתי שיפוטיות על COVID-19 כדי לסייע לרווחתם הנפשית של העובדים.
- אם משתעלים או מתעטשים, יש לכסות את הפה ואת האף ולהשתמש במפית ולא ביד.
- יש להשתמש במגבונים עם אלכוהול לחיטוי תחנת העבודה, הטלפון או כל מכשיר טכנולוגי אחר שנוגעים בו.
- יש להימנע מלגעת בפנים עם הידיים.

נשאים רגועים (ומודעים)

קשה להתעלם מהסיפורים התכופים בחדשות ומהתגובות אחוזות הפניקה לנגיף הקורונה ברחבי העולם, אך התייחסות קשובה למצב עשויה לסייע לך, למשפחתך ולמקום העבודה שלך להתמודד ולתכנן בנחת ובאופן רצינוני. הפנה/י את תשומת הלב שלך פנימה אל מחשבותיך ורגשותיך לגבי המצב, וקבלי/י את העובדה שהמחשבות רוצות "ליפול אל החור השחור" של המחשבות החרדתיות, שכן מדובר בזן וירלי חדש. אך במקום לפחד מנגיף הקורונה, הבנת התסמינים, הערכה אם מישהו שאת/ה במגע איתו מפתח תסמינים, והכנת תוכנית גם בעבודה וגם בבית - הן דרכים להתכונן בבטחה. המרכז לבקרת מחלות ומניעתן (CDC), ארגון הבריאות העולמי (WHO) ואתרים ממשלתיים מכובדים אחרים שלא הפכים נושאים לסנסציוניים הם מקורות מצוינים למעקב כדי לקבל עובדות אמיתיות ולא מנופחות על המצב העדכני של נגיף הקורונה. אתרים אלה כוללים גם את ההוראות העדכניות ביותר לדרכים הטובות ביותר לשמור על ביטחונך ועל ביטחונם של כל מי שסביבך במהלך עונה ייחודית זו של שפעת ומחלות.

מקורות:

ארגון הבריאות העולמי, www.who.int
המרכזים לבקרת מחלות ומניעתן, www.cdc.gov

נכתב על-ידי בקי גריינר. eMindful

אין להשתמש בתוכנית זו לצורכי חירום או לצרכים דחופים. במקרה חירום, התקשרי/י ל-911 אם את/ה בתחומי ארצות הברית, או לשירותי החירום המקומיים אם את/ה מחוץ לארצות הברית, או גש/י אל דרך המיון הקרוב ביותר. תוכנית זו אינה מהווה תחליף לטיפול רפואי או מקצועי. עקב הפוטנציאל לניגוד אינטרסים, יעוץ 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.

© 2020 Optum, Inc. כל הזכויות שמורות. WF998385 201574-032020 OHC