



ההסכת "ממשיכים קדימה ביחד": טיפול חוסן נפשי

בפרק השני של ההסכת של Optum "ממשיכים קדימה ביחד" דיבר ד"ר דילן רוס עם ד"ר ריק הנסון. ד"ר הנסון הוא פסיכולוג, עמית בכיר ב-Greater Good Science Center ומחברם של ספרים שכיבו ברשימת רבי המכר של הניו יורק טיימס. הם שוחחו על טיפוח חוסן נפשית בתקופת ה-COVID-19 והתמקדו בדרכים לפתח חוסן כזה. הדבר כולל שלושה סוגים של עוצמה פנימית: כוח סבל, חמלה והכרת תודה.



ד"ר דילן רוס

רעיונות מרכזיים:

- חוסן נפשי עוזר לנו להתמודד עם אתגרי החיים ותורם לרווחתנו הכללית. הוא מורכב ממגוון עוצמות פנימיות. שלוש מהעוצמות הן כוח סבל, חמלה והכרת תודה.
- גמישות מוחית חיובית (positive neuroplasticity) היא דרך שבה ניתן לשנות את המוח לטובה בהדרגתיות. ניתן לקבע את שלוש התכונות האלה ולכך לבנות את החוסן הנפשי.
- כדי לבנות את העוצמות הפנימיות האלה, יש להתמקד בקשיבות המתמקדת בחוויות ספציפיות.



ד"ר ריק הנסון

כוח סבל:

- כוח סבל הוא החלטיות, נחישות או התקבעות שאי אפשר לעמוד בפניה.
- שתיים מהאיכויות של כוח הסבל הן נחישות וחוזק.
- כדי לבנות את כוח הסבל שלכם, התחילו עם חוויה. חישבו על פעם שבה חשתם נחושים או חזקים. לאחר מכן, שבו עם החוויה. חושו אותה בגופכם במשך פרק הזמן שנדרש לנשום כמה פעמים. התמקדו בתחושה הטובה. פעולה זו תעזור ליצור שינוי ממושך במוחכם.

חמלה:

- חמלה מורכבת משתי תכונות: הזדהות רגשית עם סבל ורצון לעזור.
- חמלה עצמית היא אחד המרכיבים המשמעותיים של חוסן נפשי. ואולם, לעיתים קרובות קל יותר לחמול על אנשים אחרים.
- כדי לפתח חמלה, השתמשו במלה: "כמוני". לדוגמה, "כמוני, אתם דואגים לילדיכם". בנוסף, השתמשו במלים: "כמו רבים אחרים". לדוגמה, "כמו רבים אחרים, אני תחת לחץ בתקופה הזו". הדבר יכול ליצור תחושה של אחווה גורל משותפת בין אנשים. זה יכול להפוך אותנו לאנשים חומלים יותר.

הכרת תודה:

- הכרת תודה היא תחושה פשוטה של אמירת תודה. היא נותנת לנו תקווה ועוזרת לתמוך ברגשות החיוביים, המהווים חלק חשוב מהחוסן הנפשי.
- כדי לבנות את החמלה שלכם, הקדישו רגע מדי יום להרהר על שלושה דברים שעליהם אתם מכירים תודה. או עיצרו מדי יום למשך הזמן שלוקח לנשום והתמקדו בתחושה של הכרת תודה.
- בניית הכרת תודה יכולה לעזור לכם להרגיש טוב יותר ולהתחזק. הדבר יכול לתרום לחוסן הרגשי שלכם.

אין להשתמש בתוכנית זו לצורכי חירום או לצרכים דחופים. במקרה חירום, התקשרו ל-911 אם אתם בתחומי ארצות הברית, או לשירותי החירום המקומיים אם אתם מחוץ לארצות הברית, או גשו אל מחלקת המיון הקרובה 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 או קניין של בעליהם הרלוונטיים. Optum היא מעסיק שמקפיד על שוויון הזדמנויות.

© 2020 Optum, Inc. כל הזכויות שמורות. WF998385 203789-072020