

ההסכת "ממשיכים  
קדימה ביחד":

## התמודדות עם אתגרים במערכות יחסים אישיות בתקופת ה-COVID-19



בפרק הרביעי של ההסכת "ממשיכים קדימה ביחד" מבית Optum מדבר ד"ר דילן רוס עם ד"ר ג'ולי גוטמן וד"ר ג'ון גוטמן, חוקרים, פסיכולוגים קליניים, ומייסדים-עמיתים של מכון גוטמן (Gottman Institute). הם דנים באתגרים שניצבים בפני מערכות יחסים בתקופת COVID-19.

כשאנשים מבליים זמן רב יותר בבית, ולעתים קרובות בקרבה רבה לבני משפחה, הם עלולים לשקוע בדיכאון ובעצבנות. בה בעת הם עלולים לחוש בדידות, משום שהם מתגעגעים לחבריהם ואף לעמיתיהם לעבודה, אם הם עובדים מהבית או פוטרו מעבודתם.

על יסוד ארבע עשורי עבודה עם זוגות ועם משפחות מציעים ד"ר ג'ולי וד"ר ג'ון מספר הצעות שיאפשרו לנו לעבור את התקופה הייחודית הזו כאשר מערכות היחסים שלנו עדיין במצב טוב.



ד"ר דילן רוס



ד"ר ג'ון גוטמן  
וד"ר ג'ולי גוטמן

- **היו מודעים וסבלנים.** בימים אלה, רבים מאיתנו רואים את בני משפחתנו יותר מכרגיל; במקרים מסויימים, 24 שעות ביממה. העובדה שלא יכול להיות לנו זמן לעצמנו עלולה להיות מלחיצה. אי-הסכמות קטנות עלולות להסלים במהירות. נסו להבין כיצד משפיע COVID-19 על האנשים סביבכם ונקטו בסבלנות כשהם מראים סימני עצבנות. זיכרו כי קיימים גם גורמי לחץ אחרים, כמו דאגות כלכליות, אשר גם הן עלולות להשפיע על מצב רוחו של אדם קרוב ואהוב.

- **העריכו את הטוב.** אחד הדברים שד"ר ג'ולי וד"ר ג'ון רואים לעתים קרובות כאשר בני זוג נתקלים בקשיים הוא נטייה לעבור לביקורת והתמקדות בשלילי. במקום זאת, חשוב לחפש מה עושים בן או בת הזוג בצורה נכונה. צרו תרבות של הערכה וכבוד על ידי הצבעה על מה שחיובי ואמירת תודה. ואל תשכחו גם רגעים פיזיים קטנים, כמו החזקת ידיים או התחבקויות. בתקופה לחוצה זו, נודעת לפעולות אלה חשיבות רבה יותר מתמיד.
- **הקדישו זמן לניהול שיחות חשובות.** בעוד שניהול שיחות חשובות בפרטיות עלול להיות קשה אם הילדים נמצאים בבית כל הזמן, בימים אלה, הדבר חיוני. הקדישו זמן לשיחות על הנושאים שמטרידים אתכם. הקפידו להתחיל בשיחה שגורמת לבן או בת הזוג להרגיש פתוחים לשיחה ולא מותקפים. משפטים שמתחילים במלים "אני מרגיש" או "אני מרגישה" הם דרך חשובה לפתוח נושא קשה. בקשו מבן או בת הזוג לאשר את מה שאמרתם. לאחר מכן, עשו זאת אתם עבורם. כאשר אתם מבינים באמת אחד את השני, קל יותר להגיע לפשרה.
- **חפשו תמיכה.** אף כי ביקורים רפואיים מקוונים ופגישות טיפוליות מקוונות זמינים כבר במשך שנים, תקופות COVID-19 העלתה במהירות את הפופולריות שלהם. אם אתם זקוקים לתמיכה בתקופה זו, באופן אישי או זוגי, השתמשו באחד מהמשאבים המקוונים הזמינים הרבים כדי לקשר אתכם עם טיפול מתאים.

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 גש/ אל מחלקת המיון הקרובה 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.

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.