



**משאבים**  
לפיתוח משאבי התמודדות  
מיסודו של המרכז לשעת חרום  
ע"ר 580154888

## ראשונים תמיד אנחנו לאור היום ובמחשך - מה עושים כשהקורונה משאירה את המבוגרים בבית?

### מה מוזר!?

בכל מצבי החירום בעבר: מלחמות, מבצעים, מיתון סערות תמיד אמרו לנו שהמבוגרים [שם נקי לזקנים וקשישים] הם אלו שמתפקדים טוב ביותר ובעלי חוסן גבוה יותר.

בימי מחלה של הנכדים כשהבנים והבנות רוצים להתאוורר בארץ ובחוץ, בכל פנצ'ר בעבודה את מי מזעיקים? את הזקנים. והנה רק הגיע וירוס קטן מסין שמציף את העולם ופתאום אנחנו בחוץ "טנגו לא לקחו אותו" או "שבו בבית", "אל תגיעו אל הנכדים", "אל תצאו למכולת או לסופר או למרכז הקניות". אז מה קורה כאן?

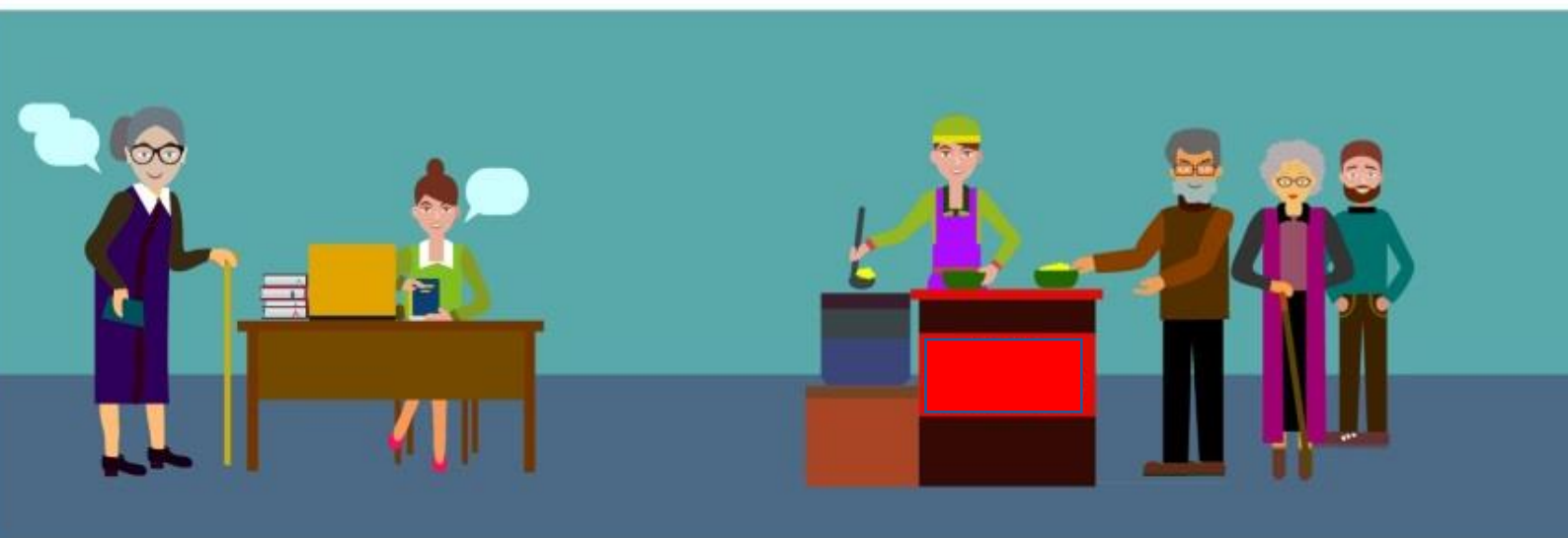


**אנחנו כגיבורים אמיתיים נעלבים. גם הופכים אותנו לחלשלושים וגם הופכים אותנו לתלויים בשירותים שונים ולפאסיביים. לוקחים החלטות בשבילנו, אנחנו שניהלנו קרבות ועמדנו על המשמר של כל אלו שכעת שמים אותנו בבידוד.**

ומי שם אותנו בבידוד?

גבר בן 70 שנולד ב- 21 באוקטוב 1949 וחברו יעקב (יענקל) נח ליצמן בן 72 נולד ב-2 בספטמבר 1948, ושר השיכון יואב גלנט בן 62 נולד ב-8 בנובמבר 1958 ואף ראש המפלגה השנייה בני גנץ בן 61 ועמיר פרץ בן 67 ועוד ועוד, כולם כולם יושבים בבית? לא! כולם עובדים ומנהלים.

**כלומר הם לוקחים סיכון. אך כידוע הוירוס הסיני הקטן לא יודע להבדיל בין כובע פרווה של שטריימל לבין כובע קסקט צבאי או בלי כובע בכלל.**





## אז מה עלינו לעשות ומדוע?

בסוף היום,  
הקורונה היא עוד דוגמא לניהול של אי וודאות.  
כל אחד מנהל אי וודאות אחרת.

יש המנהלים אי וודאות מתוך זהירות רבה.  
("למה להסתכן אם לא צריך")

יש המנהלים אי וודאות מתוך אמונה.  
("הכל בידי שמייים")

ויש כאלו שמקשיבים ל... מומחים.

אז על תקן של מומחה,  
(שבהחלט לא חושב שהוא יודע הכל)  
אני מציע קודם כל לאסוף מידע!

שלכם,  
פרופ' מולי להד  
מומחה בינלאומי להתמודדות במצבי לחץ ומשבר



**1 המידע הראשוני - מה מצבי הבריאותי? ניתן להתייעץ עם רופא המשפחה ולבחון האם לחלות בקורונה היא סיבוך מסוכן ביותר עבורי או שעברתי מחלות חורף ובכל המקרים התאוששתי ושאינני סובל ממחלות רקע מסכנות חיים.**

**2 השאלה השנייה מה מצב הסביבה שלי? האם בני המשפחה הצעירים מסתכנים באובדן פרנסה שתביא אותם לפשיטת רגל, אם לא אתגייס לסייע למשפחה? ועוד, האם יש בסביבה הקרובה שלי חולים כרוניים בסיכון - אליהם בוודאי אמנע מלהגיע.**

**3 השאלה השלישית- האם יש אלטרנטיבה? ודאי שיש. למשל לשוחח עם הנכדים בSKYPE או בוואטסאפ. הרי גם כשהם או אנו בחו"ל אנחנו מתקשרים בווידאו כזה או אחר.**

**4 ומה עם החברים שלי? אז הנה משימה חשובה: אנחנו יודעים מי מחברינו יותר רגישים, חלקם גם בלי ילדים בסביבה הקרובה. אז בואו נשמור על קשר, נבדוק מי זקוק לעזרה ונשקול כיצד לסייע להם עם רמת סיכון נמוכה.**

כמו בכל מצב בחיי האנושות אנחנו מספרים לעצמנו סיפורים כדי להרגיע את הפחדים שלנו. לרבים מאיתנו יש סיפורים של התגברות על קושי ומצוקה. אנחנו מציעים לכם לפתוח את המצלמה בסמארטפון [הנקרא גם פלאפון] על ווידאו, להניח את המצלמה מולכם [מצב סלפי] ולהקליט סיפורים של התגברות שלכם. ספרו את כל הסיפור אין צורך לערוך ושלחו אלינו [אנחנו נערוך קצת ונעלה לאתר שלנו ונחזיר לכם] או שלחו ישירות למשפחה. עודדו גם את הנכדים לשבת מול מצלמת הווידאו בפלאפון ולהקליט סיפורים משלהם וכך תוכלו להפיק ספר/סרט של הסיפורים שלכם ושלהם.





אם קבלתם עליכם את "דין הבידוד" וודאו שיש לבני משפחה מפתח לביתכם ואם הם חוששים להדביק אתכם, שיגיעו עם המצרכים, ייכנסו ויניחו אותם במטבח.

בידוד יכול להיות סיפור של בדידות אבל גם הזדמנות. ביננו מתי פעם אחרונה עשיתם סדר באלבומי התמונות שלכם? זו משימה חשובה. הזיכרון המשפחתי כיום קצר מאוד ומשתרע על כ-8-9 שנים של הפלאפון.

אבל ההיסטוריה, הסיפור המשפחתי מצוי באלבומים שלכם. שם גם ההורים של הנכדים [הבנים והבנות שלכם] מצולמים וזה רק מעלה אבק. אז הנה פרויקט משפחתי.



אם אתם יודעים כיצד לסרוק במחשב מיינו את התמונות לפי נושאים וסירקו אותם למענכם ולמען הדורות הבאים. אם אינכם יודעים לסרוק או אין לכם מחשב, מיינו בכל יום עד 50 תמונות, השאירו בצד או זרקו לפח את אלו ש"סתם" צולמו, ארגנו אותם לפי נושאים, הכניסו למעטפה שעליה תרשמו את הנושא ושלחו עם אחד המבקרים שלכם לנכדים. הם יודעים איך סורקים במחשב וזו תהיה משימתם. כך בכל כמה ימים תקבלו קובץ זיכרונות מקוטלגים. רגעי הקסם של עלעול באלבומים או בקופסאות הנעליים והמעטפות שבהן שמרתם תמונות, יהיו רגעים של היזכרות מלווים בהרגשה שעשינו משהו וראוי שנזכור ונזכיר זאת.

**זיכרו!** ביומיום לאף אחד אין זמן לעשות סדר בבלגן הפרטי שלו וכשביום מין הימים נעבור מן העולם, אם לא נעשה סדר, לצערי, כל זה ייזרק וכל ההיסטוריה המשפחתית תיעלם.

הבידוד הוא הזדמנות גם ל"סתם" סדר בכל מיני דברים שמזמן רציתם ל"טפל" בהם ותמיד היה משהו דחוף או סתם עצלנות...










## אז בואו נעשה סדר:

### נתחיל מכך שסדר יום ושיגרה הם התרופה הטובה ביותר במצבים של אי וודאות ומתח.

#### סדר היום ראוי שיכלול:

ניקיון אישי, סדור קטן או גדול בבית, הכנת אוכל ואכילת ארוחות מסודרות ובעיקר שתיה מרובה, פעילות גופנית קלה, "מבצע סדר בזיכרונות" או בבלגן, שיחות עם חברים או עם נכדים וילדים. קריאת ספרים או צפייה בטלוויזיה או סדרות.

#### מפו לעצמכם את מה שאתם אוהבים לעשות וניתן לעשות כעת:

- להתפלל - ניתן גם להתפלל בבית. 
- להתפלמס פוליטית - בפרלמנט - עיברו לקבוצות וואטסאפ ורדו על כל העולם ואשתו. 
- לשתף ברגשות ובתחושות - טלפנו לחבר או חברה טובה, כתבו יומן אישי, חיזרו לאלבום התמונות ומצאו תמונות משמעותיות/ מצחיקות /מרגשות ושלחו בוואטסאפ לנמענים שונים. לילדים ולנכדים שיראו מי ומה הייתם, לחברים להזכיר ימים נשכחים. 
- שמרו על קשר חברתי בדרכים מגוונות ובדקו אם יש משהו בסביבתכם המיידית שזקוק לעזרה. 
- בחרו תוכניות טלוויזיה מרתקות מצחיקות, הסיחו דעתכם מהקורונה והמצב. הקדישו זמן לתחביבים וליצירה. מעטו בצריכת חדשות. 
- השתמשו בחשיבה והגיון, מלאו תשבצים / סודוקו, קראו על דברים מרתקים במדע או בכל תחום. אם אתם אוהבי רדיו הקשיבו לרדיו וגם לפודקסטים. השתדלו להבחין בין מידע לבין פרשנות, הימנעו מהפצת שמועות. ארגנו סדר יום קבוע ושימרו עליו. 
- חפשו ובצעו פעילות כלשהי, הן מתחום הספורט והן מתחום העיסוק בבית שמסייעת לכם. נסו להימנע משעות של פאסיביות. נסו לתרגל רגיעה מנוחה או הרפיה (יש ביוטיוב המון נעימות מרגיעות). דאגו למלאי של תרופות וזכרו כל קופות החולים התארגנו לספק תרופות עד הבית. 

ועוד דבר, מיצאו משהו אחד קטן חדש ומהנה בכל יום.  
גם זה חלק מלהתבונן בחצי הכוס המלאה.



## איך נרגיע את ילדנו ש"עברנו את פרעה נעבור גם את זה"?

בשיחה רציונאלית, הימנעו מאמוציות, האשמות ועלבונות. אם אתם יוצאים מהבית לקניה במכולת אל תרגישו כמו פושעים נמלטים, התלבשו בהתאם למזג האוויר, ואם אתם רוצים להתמגן לבשו כפפות חד פעמיות ושימו על אזורי הנשימה כיסוי. קצרו שהייה שכזו אבל אם החלטתם לצאת, כשחזרתם הביתה נהגו לפי כללי ההיגיינה ו...רשמו לעצמכם הישג של עצמאות קטנה.



חשוב לזכור כפי שאמרנו "עברנו את פרעה"...

המבוגרים ביננו עברו מלחמות, מיתון, אינתיפאדות, פרידה מחברים יקרים, ושבו לחיים וליומיום.

גם הקורונה תגיע לסיום דרכה כי זה דרכו של וירוס. או שאנו מפתחים חיסון טבעי (כלומר, נדבקים אבל לא חולים או עם מעט סימפטומים) או שיימצא חיסון או שפשוט העונה "לא תתאים לו" והוא יעלם.

לכן אם בשיח ביניכם לבין המשפחה לוחצים עליכם לא "להסתובב בחוץ" מצאו את האיזון ותחגגו את העובדה שהנכדים הפעם לא יעברו לחזקתכם, ותוכלו לצפות בתוכניות בטלוויזיה או בנטפליקס בלי שמישהו יתעקש לראות את "סמי הכבאי" או לעבור לערוץ ילדים או ספורט.

**ואם בכל זאת הדאגה עולה השתמשו בקווי הסיוע, אל תתביישו!  
זכרו זה עידן חדש ואנשים לא נבהלים מביטוי רגשות להיפך,  
שחררו לחץ ומצאו מידה מסוימת של שלוה.**





**משאבים**  
לפיתוח משאבי התמודדות  
מיסודו של המרכז לשעת חרום  
ע"ר 580154888

**מוזמנים לפנות אלינו,  
ליחידה הקלינית של משאבים לטיפול בחרדה**



**מספרי הטלפון לפנייה ליחידה:**

**054-3844015**

**04-6900601**

או לאחד מקווי הסיוע: קו הסיוע של ערן - 1201 שלוחה 6

**במידת הצורך התייעצו ברופא המשפחה**

לגבי תרופות שיכולות למתן את החרדה ולסייע בשינה.

לבסוף נשמח לשמוע האם דפים אלו הועילו לכם,

והוסיפו לנו רעיונות שעבדו עבורכם כדי שנפיץ אותם ברבים.

את המשוב ניתן לשלוח ל- [cspc@icspc.org](mailto:cspc@icspc.org)

לשירותכם פרופ' מולי להד וצוות עמותת משאבים.