

'FACE COVID'

כיצד להגיב באופן יעיל למשבר הקורונה

נכתב על ידי ד"ר רוס האריס, מחבר הספר Happiness trap

תורגם על ידי יפתח צפריר, פסיכולוג בהתמחות חינוכית iftachts@gmail.com,
לילך פרידמן, פסיכותרפיסטית ומטפלת CBT Lilach67@gmail.com
מרץ 2020

ראשי התיבות 'face covid' הם שורה של צעדים מעשיים כדי להגיב בצורה טובה למשבר הקורונה, דרך שימוש בעקרונות של שיטת הטיפול קבלה ומחויבות (ACT).

הערת מתרגמים: שיטת הטיפול הזו, שהיא גם גישה לחיים, מורכבת משני עקרונות מרכזיים. האחד, קבלה – היכולת להיות עם מה שקורה מבלי להילחם בו. כאשר איננו "אוחזים" בקושי, אלא נותנים לו להיות ומקבלים אותו עם חמלה, הוא נמצא פחות במוקד החוויה שלנו ואיכות חיינו משתפרת. העיקרון השני הוא מחויבות. לא רק לקבל את העובדה שהקושי נוכח, אלא לכוון את חיינו לעבר מה שחשוב ומשמעותי לנו. כך, לא מדובר רק בפיתוח יכולת הסיבולת למצבים לא נעימים, אלא פיתוח היכולת להרחיב את הטוב בחיינו דרך התחייבות שלנו לעצמנו לפעול בעולם באופן שיגדיל את תחושת הסיפוק בחיים.

ומכך, נגזרים עקרונות ההתמודדות עם המשבר הנוכחי.

1. התמקד במה שבשליטתך (F = Focus on what's in your control)
2. הכר במחשבותיך ורגשותיך (A = acknowledge your thoughts & feelings)
3. חזור אל הגוף שלך (C = come back into your body)
4. היה מסור למה שאתה עושה (E = Engage in what you're doing)
5. מעשה מתוך מחויבות פנימית (C= committed action)
6. היפתחות (O = Opening up)
7. ערכים (V = values)
8. זיהוי כוחות ומשאבים (I = Identify resources)
9. אל תדביק – ושמור מרחק (D = Disinfect & Distance)

נפרט מה הכוונה של כל עקרון.

F - התמקד במה שבשליטתך (F = Focus on what's in your control)

משבר הקורונה משפיע על כולנו בדרכים שונות: גופנית, רגשית, כלכלית, חברתית ופסיכולוגית. מקומות רבים בעולם, וביניהם אנחנו, מתמודדים עם האפשרות (או המציאות) של אנשים חולים רבים וחוסר היכולת של מערכות הבריאות להתמודד עם זה, הפרעה ליומיום של המרקם החברתי, נפילות ובעיות כלכליות, מכשולים והפרעות בהיבטי חיים רבים ועוד.

כאשר אנחנו נתקלים במשבר מכל סוג, פחד וחרדה הם דבר כמעט בלתי נמנע. אלה תגובות נורמליות למצב מאתגר בו יש תחושת סכנה ואי-ודאות. קל ללכת לאיבוד בדאגות העתידיות ובמחשבות לגבי דברים שאינם בשליטתנו. למשל, תסריטים על מה עלול לקרות בעתיד, כיצד הוירוס ישפיע על אהוביך, על הקהילה שלך, על המדינה ועל העולם, ומה יקרה אז. כך, בעוד שזה טבעי לחלוטין לדאוג כך, זה אינו יעיל ואינו עוזר לנו. כמובן, ככל שאנחנו מתמקדים במה שלא בשליטתנו, כך אנחנו מרגישים יותר חסרי אונים או חרדים.

לכן, הדבר הכי חשוב שכל אחד יכול לעשות בזמן משבר הוא **להתמקד במה שבשליטתך**.

אינך יכול לשלוט במה שיקרה בעתיד. אינך יכול לשלוט בוירוס הקורונה עצמו, בכלכלת העולם או כיצד המדינה מנהלת את הבלאגן הזה. ואינך יכול לשלוט באופן קסום ברגשותיך, להעלים את כל הרגשות הטבעיים לגמרי של פחד וחרדה. אבל, אתה יכול לשלוט במה שאתה עושה – כאן ועכשיו. וזה כל מה שמשנה.

מאחר ומה שאתה עושה, כאן ועכשיו, יכול לעשות את ההבדל עבור עצמך, עבור מי שחי איתך, ועבור הקהילה הסובבת אותך.

המציאות היא, שלכולנו יש הרבה יותר שליטה על ההתנהגות שלנו מאשר על הרגשות והמחשבות שלנו. לכן, המטרה מספר אחת היא לקחת שליטה על התנהגותינו, כאן ועכשיו, ולהגיב בצורה יעילה למשבר.

מה זה אומר? זה כולל גם התמודדות עם העולם הפנימי שלנו – המחשבות והרגשות הקשים שבנו, וגם עם העולם החיצוני – כל הבעיות המציאותיות שעומדות בפנינו. איך עושים זאת? כאשר סופה גדולה מגיעה, הסירות בנמל מורידות עוגן, מכיוון שאם לא,

הן ייסחפו לים. וכמובן, הורדת עוגן לא גורמת לסופה להיעלם – אבל היא יכולה להחזיק את הסירה יציבה בנמל, עד שהסופה חולפת בזמנה.

באופן דומה, במשבר מתמשך, אנחנו נוטים להרגיש 'סערות רגשיות', אותן אנו מזהים דרך החשיבה הקטסטרופלית, ורגשות כואבים שמשתוללים בתוך גופינו. אם נסחף עם הסופה שבתוכנו, אין דבר אפקטיבי אותו נוכל לעשות. לכן, הצעד הראשון החשוב הוא להוריד עוגן.

איך מורידים עוגן

הכר במחשבותיך ורגשותיך (A = acknowledge your thoughts & feelings)

חזור אל הגוף שלך (C = come back into your body)

היה מסור למה שאתה עושה (E = Engage in what you're doing)

בואו נחקור כל אחד מהצעדים הללו אחד אחרי השני.

A - הכר במחשבותיך ורגשותיך (A = acknowledge your thoughts & feelings)

היה שקט, שים לב בשקט ובחמלה מה 'מופיע' בתוכך: מחשבות, רגשות, זכרונות, תחושות, רצונות, מאויים. היה בעמדה סקרנית, המתבוננת במה שקורה בעולמך הפנימי. בזמן הזה, בו אתה שם לב למה שנמצא בך, גם....

C - חזור אל הגוף שלך (C = come back into your body)

חזור פנימה והתחבר לגוף שלך. מצא את הדרך שלך לעשות זאת. תוכל לנסות חלק או את כל הפעולות הבאות, או למצוא שיטה משלך:

- לחץ רגליך באופן הדרגתי אל הרצפה
- ישר את הגב ועמוד השדרה; אם אתה יושב, שב זקוף בכסאך.
- הצמד את קצות האצבעות של שתי הידיים אחת לשניה, נסה לחוש את פעימות הלב דרכן.
- מתח את הזרועות, הצוואר, כוּוץ את הכתפיים.
- נשום נשימה איטית.

הערה: אתה לא מנסה לברוח, להימנע או להסיח את הדעת ממה שהולך בעולמך הפנימי. המטרה היא להישאר מודע למחשבותיך ורגשותיך, להמשיך להכיר בקיומם, ובאותו זמן, חזור והתחבר לגופך, והזז אותו באופן פעיל. מדוע? כך תוכל להרוויח שליטה ככל הניתן על פעולותיך הגופניות, על אף שאינך יכול לשלוט ברגשותיך. זכור, העיקרון הראשון הוא - התמקד במה שבשליטתך.

וכך, בזמן שאתה שם לב למחשבותיך ורגשותיך, וחוזר אל הגוף שלך, גם...

E - היה מסור למה שאתה עושה (E = Engage in what you're doing)

שים לב היכן אתה נמצא, ולמה שאתה עושה כרגע.

מצא את הדרך שלך לעשות זאת. אתה יכול לנסות את אחת מהדרכים הבאות, או למצוא את הדרך שלך:

- התבונן בחדר ושים לב ל-5 דברים שאתה רואה
- שים לב ל-4 דברים שאתה שומע
- שים לב מה אתה מריח באף או טועם בפה
- שים לב מה אתה עושה כרגע
- סיים את התרגיל הזה על ידי מתן קשב מלא למטלה שאתה עושה ברגע זה (ואם אין לך דבר לעשות, ראה את שלושת הצעדים הבאים).

באופן אידיאלי, בצע את צעדי ה-ACE (הכרה במחשבות ורגשות; חזרה אל הגוף; מסירות למה שאתה עושה הרגע) 3 או 4 פעמים, על מנת להפוך אותו לתרגיל של 2-3 דקות שאותו אפשר "לשלוף" כשאתה רוצה בכך.

הערה: בבקשה אל תדלג על ה-A (הכרה במחשבות ורגשות) תוך כדי התרגול. מאוד חשוב להכיר במחשבות והרגשות הנוכחים בך, במיוחד אם הם קשים או לא נוחים. אם אתה מדלג על A, התרגיל הזה יהפוך לטכניקת הסחה - זה איננו הדבר אותו אנו מחפשים.

הורדת עוגן היא מיומנות יעילה מאוד. אתה יכול להשתמש בה על מנת להיות עם מחשבות קשות, רגשות, זכרונות, דחפים ותחושות בצורה טובה יותר; לכבות את ה'טייס האוטומטי' ולהיות מחובר לרגע הנוכחי; ייצוב עצמך ותחושת קרקוע במצבים מורכבים; הפסקת מחשבות אודות העבר, דאגות על העתיד ואובססיות; ומיקוד הקשב שלך במטלה או פעילות שאתה עושה. ככל שאתה מעגן את עצמך בכאן ועכשיו, כך

אתה משיג יותר שליטה על פעולותיך - דבר אשר יעזור לך לעשות את הפעולות הבאות, עם ראשי התיבות **COVID**:

מעשה מתוך מחויבות פנימית (C= committed action)

מעשה מתוך מחויבות פנימית משמעותו מעשה יעיל, המונחה על ידי ערכי הליבה שלך; מעשה שאתה עושה כי הוא חשוב לך באמת; מעשה שאתה עושה גם אם הוא מעלה אצלך מחשבות ורגשות קשים. ברגע שהורדת עוגן בעזרת נוסחת ה-ACE, תהיה לך שליטה רבה במעשיך - כך יהיה לך קל יותר לעשות את הדברים החשובים באמת. אלו כוללים כמובן את כל אמצעי ההגנה כנגד הקורונה - שטיפת ידיים לעיתים תדירות, תפיסת מרחק מאנשים ועוד. אך בנוסף למעשים יעילים בסיסיים אלה, כדאי גם לחשוב:

מהן הדרכים הפשוטות לשמור על עצמכם, על אנשים שחיים אתכם, ועל אנשים אחרים שתוכלו לעזור להם? אילו מעשים נדיבים, מתחשבים ותומכים תוכלו לעשות? האם תוכלו לומר מילים טובות לאדם במצוקה - פנים אל פנים או באמצעות הטלפון או הודעה כתובה? האם תוכלו לעזור למישהו לבצע משימה, לבשל ארוחה, לאחוז בידו של אדם, או לשחק משחק עם ילד קטן? האם תוכלו להרגיע אדם חולה? או במקרים החמורים ביותר, לטפל בו ולהביא לו עזרה רפואית? ואם אתם מבליים הרבה יותר זמן בבית, בגלל בידוד מרצון, הסגר כפוי, או שמירת מרחק, איך כדאי לכם להעביר את הזמן באופן יעיל? אתם יכולים לחשוב על פעילות גופנית כדי לשמור על כושר, לבשל אוכל בריא (ככל האפשר, בהתאם למגבלות), ולעשות פעילויות בעלות משמעות לבד או עם אחרים. אם אתם מכירים את תרפיית הקבלה והמחויבות או גישות אחרות המבוססות על מיינדפולנס, כיצד תוכלו לתרגל מיומנויות מיינדפולנס כאלה? שאלו את עצמכם שוב ושוב במשך היום "מה אני יכול/ה לעשות עכשיו - גם דבר קטן - שישפר את החיים שלי ושל אנשים אחרים שאיתם אני חיה, או אנשים בקהילה שלי?" לא חשוב מה תהיה התשובה - עשו זאת, והשקיעו בכך את מלוא תשומת הלב.

היפתחות (O = Opening up)

היפתחות משמעותה לתת מקום לרגשות קשים ולהיות טוב לעצמך. רגשות קשים יוסיפו להופיע ככל שהמשבר הזה ימשיך: פחד, חרדה, כעס, עצב, אשמה, בדידות, תסכול, בלבול ועוד רבים אחרים. איננו יכולים למנוע את הופעת הרגשות הללו; אלה תגובות נורמליות. אך אנו יכולים להיפתח ולתת להם מקום: להכיר בכך שהם נורמליים, לאפשר להם להיות שם (למרות שהם כואבים), ולהתייחס לעצמנו בטוב לב. זיכרו, טוב לב כלפי עצמנו הוא חיוני אם אנחנו רוצים להתמודד היטב עם

המשבר הזה - במיוחד אם אנחנו בתפקיד של מטפלים. אם טסתם אי פעם במטוס, שמעתם את המסר הזה: "במצב חירום, שימו קודם את מסכת החמצן שלכם לפני שתעזרו לאחרים". טוב לב כלפי עצמכם הוא מסכת החמצן שלכם; אם אתם צריכים לטפל באחרים, תעשו זאת הרבה יותר טוב, אם תטפלו היטב גם בעצמכם.

אז שאלו את עצמכם "אם אדם שאני אוהב היה עובר חוויה כזו, ומרגיש מה שאני מרגיש - אם הייתי רוצה להפגין כלפיו טוב לב ולדאוג לו, איך הייתי מתייחס אליו? איך הייתי מתנהג כלפיו? מה הייתי אומר או עושה?" ואז תנסו להתייחס לעצמכם באותה צורה. כדי לדעת עוד על טוב לב כלפי עצמי או על חמלה עצמית, קיראו בספר האלקטרוני הבא:

https://drive.google.com/file/d/1__Q3UcT9Q8VuSbiRm7x7-xjaxy5xkrba/view?usp=sharing

ערכים (V = values)

מעשה מתוך מחויבות פנימית יונחה על ידי ערכי הליבה שלך: מה הייתם רוצים להיות אל מול המשבר הזה? איזה סוג של בני אדם הייתם רוצים להיות כאשר אתם עוברים את המשבר? איך הייתם רוצים להתייחס לעצמכם ולאחרים? הערכים שלכם יכולים לכלול - אהבה, כבוד, הומור, סבלנות, אומץ, כנות, דאגה, פתיחות, טוב לב, ועוד רבים אחרים. חפשו דרכים "לבזוק" ערכים אלה לתוך היומיום שלכם. תנו להם להנחות ולהניע את המעשה שלכם הנעשה מתוך מחויבות פנימית. כמובן, ככל שהמשבר הזה ימשיך, כך יופיעו מכשולים נוספים בחייכם; מטרות שאינכם יכולים להשיג, דברים שאינכם יכולים לעשות, בעיות שאין להן פתרון פשוט. אך עדיין תוכלו לחיות לפי הערכים שלכם בדרכים רבות אחרות, גם אל מול כל האתגרים הללו. חיזרו במיוחד לערכים טוב-לב ודאגה. חישבו: איך תוכלו להתייחס לעצמכם בטוב-לב ודאגה לאורך המשבר? אילו מילים טובות תוכלו לומר לעצמכם, אילו מעשים טובים תוכלו לעשות למען עצמכם? איך תוכלו לטפל באחרים שסובלים? איך תוכלו לתרום לרווחת הקהילה שלכם מתוך דאגה וטוב-לב? מה תוכלו לעשות ולומר כדי שתוכלו להביט אחורה בעוד שנים רבות ולהרגיש גאים בתגובה שלכם?

זיהוי כוחות ומשאבים (I = Identify resources)

זהו משאבים שיכולים לעזור לכם, לתמוך בכם ולייעץ לכם. אלו כוללים חברים, משפחה, שכנים, אנשי מקצוע מתחום הבריאות ושירותי חירום. ודאו שאתם מכירים את מספרי הטלפון של שירותי החירום, כולל מספרי טלפון של עזרה פסיכולוגית אם צריך. היכנסו גם לרשתות החברתיות שלכם, ואם אתם יכולים לתמוך באחרים,

ידעו אותם על כך; אתם יכולים להוות משאב לאנשים אחרים, כפי שהם יכולים להוות משאב עבורכם. היבט חשוב בתהליך הזה הוא מציאת מקור מידע אמין כדי להתעדכן לגבי המשבר ומציאת קווים מנחים כדי להתמודד איתו. האתר של ארגון הבריאות העולמי הוא המקור החשוב ביותר למידע כזה:

<https://www.who.int/emergencies/diseases/novel-coronavirus-2019>

בידקו גם את האתר של משרד הבריאות של הממשלה שלכם. השתמשו במידע זה כדי לפתח את המשאבים שלכם: תוכניות פעולה כדי להגן על עצמכם ועל אחרים, ולהתכונן מראש להסגר או למצב חירום.

אל תדביק – ושמור מרחק (D = Disinfect & Distance)

אני בטוח שאתם כבר יודעים זאת, אך כדאי לחזור על כך: חטאו את ידיכם באופן קבוע ושימרו מרחק עד כמה שאפשר למען טובת הקהילה כולה. וזכרו, אנו מדברים על ריחוק פיסי, לא ניתוק רגשי (אם אינכם מבינים לחלוטין את משמעות הדבר, קיראו זאת:

<https://www.who.int/emergencies/diseases/novel-coronavirus-2019>

זהו חלק חשוב של המעשה מתוך מחויבות פנימית, אז התאימו אותו לערכים שלכם; הכירו בכך שאלה פעולות הנובעות מתוך דאגה.

לסיכום

אז שוב ושוב ושוב, כאשר בעיות נערמות בעולם שסביבכם, וסערות רגשיות משתוללות בעולם הפנימי שלכם, חיזרו לצעדים של FACE COVID:

התמקד במה שבשליטתך (F = Focus on what's in your control)

הכר במחשבותיך ורגשותיך (A = acknowledge your thoughts & feelings)

חזור אל הגוף שלך (C = come back into your body)

היה מסור למה שאתה עושה (E = Engage in what you're doing)

מעשה מתוך מחויבות פנימית (C= committed action)

היפתחות (O = Opening up)

ערכים (V = values)

זיהוי כוחות ומשאבים (I = Identify resources)

אני מקווה שיש כאן חומר שימושי עבורכם; הרגישו חופשיים לחלוק זאת עם אחרים אם אתם חושבים שזה יעזור להם. זוהי תקופה מטורפת, קשה, ומפחידה, אז התייחסו לעצמכם בחמלה. וזכרו את דבריו של וינסטון צ'רצ'יל: "כאשר אתם עוברים גיהנום, המשיכו ללכת".

בברכה, ראס האריס