

## אסטרטגיות והמלצות לתקופת הקורונה (COVID-19)

אסטרטגיה סתגלנית	אסטרטגיה בלתי סתגלנית	בתגובה ל...
------------------	-----------------------	-------------

### המלצות למטופלים/ות

#### מצבים שקשורים ישירות לאכילה

אסטרטגיות להתמודדות / חשיבה חיובית / תכנון סדר יום / שגרה / פעילויות מהנות / מגע חברתי וירטואלי ואמיתי (משפחה, חברים) / פעילות גופנית מתונה	צמצום אכילה / חשיבה שלילית / התנהגות היפראקטיבית, כגון עיסוק יתר בניקיון / נשנוש מזון / מריבות עם בני המשפחה	חששות לגבי עלייה במשקל או בהיקף הגוף
תכנון ארוחות / בישול עם המשפחה / תכנון מאכלים מיוחדים (אפשר שכל בן משפחה יבחר מנה אחת) / אסטרטגיות להתמודדות / חשיבה חיובית	צמצום אכילה / התנהגויות של "טיהור" כמו הקאות / חשיבה שלילית / מריבות עם בני המשפחה / הענשה עצמית	חששות לגבי נשנוש-יתר / אכילת-יתר
אסטרטגיות להתמודדות / חשיבה חיובית / תכנון סדר יום / פעילות גופנית מתונה בליווי מוסיקה / ריקוד / תרגילי הרפיה / יוגה	צמצום אכילה / חשיבה שלילית / התנהגות היפראקטיבית, כגון ניקיון / מריבות עם בני המשפחה	חוסר בפעילות גופנית וספורט קבוע
חשיבה חיובית / אסטרטגיות להתמודדות / חיפוש של גירויים מתגמלים / חשיבה אלטרנטיבית / תרגילי הרפיה / נשימה סרעפתית ועמוקה / מדיטציה / קשיבות (mindfulness)	מחשבות חוזרות על עצמן וכפייתיות לגבי הדברים שבדרך כלל מופעלת לגביהם שליטת-יתר / התנהגויות של בדיקה חוזרת / טקסים / שליטת-יתר בפרטים / ערנות-יתר לגבי סוגיות מדאגות / מתח בשרירים / נוקשות גופנית / התנהגויות של הימנעות	חוסר בשליטת-יתר

#### מצבים שאינם קשורים ישירות לאכילה

אסטרטגיות להתמודדות / חשיבה חיובית / מגע חברתי וירטואלי / חיפוש חיזוקים וחיזוק עצמי / פעילויות מתגמלות / כתיבת יומן לרישום מצבים חיוביים במהלך תקופת ההסגר (תקופה רגועה עם המשפחה, שיחות עם משפחה וחברים שבשגרה אין זמן לקיים) / משחקים עם המשפחה	חשיבה שלילית / נשנוש	חששות לגבי חוסר ודאות (בחיים, בעבודה, בעתיד)
התייחסות להמלצות של רשויות הבריאות (לא יותר ולא פחות) / להתנתק / להיות עסוקים/ות / שגרה / פעילויות נעימות	חשיבה שלילית / נשנוש	חששות מפני הידבקות במחלה, לגבי עצמי/אחרים

תחושות של שעמום	חשיבה שלילית / שינה / "התמרחות" (למרוח את הזמן)	תכנון המשימות היומיות / קביעת פעילויות נעימות ומהנות לכל יום / חשיבה על מה שהכי אוהבים וניסיון לגרום לזה לקרות (במגבלות המצב) / הפעלת הדמיון והיצירתיות / ניצול של ההזדמנות ללמוד דברים שלא היה זמן עבורם עד כה / שמירה על קשר עם האנשים החשובים לך
תחושות של בדידות	חשיבה שלילית / שינה / "התמרחות" (למרוח את הזמן)	חיפוש מגע חברתי / תכנון וארגון של פעילות וירטואלית עם חברים / חיפוש פעילויות שמעניינות אותך באינטרנט ופיתוח מעורבות בהן (מועדון קריאה, משחקים, מוסיקה, ביטוי אמנותי מכל סוג וכו') / חשבו על הכישרונות שלכם/ והציעו אותם למי שעשוי להזדקק להם, דרך הרשתות החברתיות (שיעורים מקוונים בחשבון, שפה, ספרות, ציור, יצירה, מוסיקה וכו') / קביעת זמן מוגדר לשהייה לבד

### המלצות לקרובים/ות המטפלים/ות במטופל/ת

#### מצבים שקשורים ישירות לאכילה

המטופל/ת מביעה חשש לגבי הגוף, צורת הגוף או פעילות	חשיבה שלילית / האשמה / ויכוח	להירגע, לקחת נשימה עמוקה, לתת לו/לה לבטא את החששות והפחדים. רסנו את הדחף לתת עצה מיד ולומר לו/לה מה לעשות. זוהי הזדמנות פז להבין את חששותיו/ה ופחדיו/ה. המטופל/ת זקוק/ה להבנה לרגשותיו/ה, לאמפתיה, להענקת ביטחון ולמסר שתהיו לצדו/ה כדי להתמודד עם הקשיים והאתגרים היומיומיים
המטופל/ת מביעה חשש לגבי חוסר ודאות	חשיבה שלילית / האשמה / ויכוח	סייעו לו/לה לחשוב בצורה חיובית, להעריך כל רגע, לא לדאוג לגבי העתיד, לחשוב על היומיום, לא לשפוט או לבקר את עצמו/ה, לקבוע מטרות ואתגרים בני השגה לכל יום ולתת לעצמו/ה חיזוקים לאחר שהשיגה אותם. חזקו אותו/ה על כך.
חוסר בפעילות גופנית וספורט קבוע	צמצום אכילה / חשיבה שלילית / התנהגות היפראקטיבית, כגון ניקיון כפייתי	קבעו כמה פרקי זמן בכל יום לפעילות גופנית עדינה / נשימה סרעפתית / מדיטציה וקשיבות (ישנן אפשרויות רבות ליישום פשוט של דברים אלה) / חלקו את מטלות הבית בין כל בני המשפחה (זוהי דרך לעבוד יחד וגם לעשות פעילות גופנית) / תמכו בשגרה היומית

## המלצות למטפלים/ות מקצועיים/ות

תכנון וארגון תרחיש לשמירה על ביטחונם/ן של המטופלים/ות / למי להתקשר / שירותים מקומיים / איך ניתן לנהל את לקיחת האחריות (לדוגמה, חברה או בן/בת משפחה, או שקילה עצמית) / מבחנים פיזיים פשוטים (כגון קימה מכריעה) / התבוננות על הקרסוליים לבדיקת סימני בצקת / חשיבה חיובית	חשיבה שלילית	חששות לגבי מצבם של המטופלים/ות ולגבי המסוגלות לדרך החדשה למתן הטיפול/שירות
עבודת צוות והדרכה / חשיבה חיובית / אסטרטגיות להתמודדות / תקשורת עם אחרים (עמיתים, חברים, בני משפחה)	חשיבה שלילית	פחדים וחששות של המטפל/ת מפני חוסר ודאות
חשיבה חיובית / אסטרטגיות להתמודדות / הגבלת צריכת תכנים מהתקשורת בקשר לקרונה וחיפוש מידע באופן סלקטיבי במידת האפשר (ממקורות ידועים בלבד)	חשיבה שלילית	חששות מפני הידבקות במחלה, לגבי עצמי/אחרים
עבודת צוות והדרכה / חשיבה חיובית / אסטרטגיות להתמודדות / חיפוש מצבים מתגמלים / תקשורת עם אחרים (עמיתים, חברים, בני משפחה)	חשיבה שלילית	תחושות של בדידות

**אסטרטגיות להתמודדות** ציור / הקשבה למוסיקה / טכניקות הרפיה / שיעורי בית / למידה / צפייה בטלוויזיה / תקשורת עם חברים או בני משפחה / שיחות וידאו עם עמיתים / פעילות גופנית מתונה / הקדשת זמן לעצמכם/ן

### חשיבה חיובית ואלטרנטיבית

ההסגר יחול רק לפרק זמן מוגבל / חשוב לשמור על ההנחיות שלמדתי, להיות רגוע/ה ולשמור על שלוה... אולי זה הזמן הנכון להסתכל ברשימה של מצבים חלופיים / אני לא לבד עם כל זה... יש אנשים שרוצים לעזור לי ושעומדים לצדי / הסגר אינו חייב להוביל להתבודדות, למי אוכל להתקשר? / האם אוכל לשתף את המשפחה שלי ברגשותיי ובחששותיי? / האם אוכל לכתוב את מה שאני מרגיש/ה? אולי אשלח את מה שכתבתי למטפל/ת שלי? חשוב לשמור על שגרה, מבחינת אכילה ופעילות גופנית מתונה

מריבות עם המשפחה אינן מסייעות לי בתקופה הזאת / אני רוצה להתרכז כרגע בכאן ועכשיו, אני לא יודעת/ת מה יקרה מחר

### משאבים נוספים והמלצות נוספות:

<https://oegkjp.at/aktuelles-2/>

עבור ילדים ובני נוער