

מרכז שניידר לרפואת ילדים בישראל
קפלן 14 פתח-תקווה 49202

המערך לרפואה פסיכולוגית מרכז שניידר לרפואת ילדים

24.3.2020

המלצות להורי המטופלים להתמודדות בשעת וירוס הקורונה

הורים יקרים,

בימים אלה, בהם העולם כולו שרוי במצב משברי, רבים מאתנו עשויים לחוות בלבול וחוסר אונים לאור שינויים מהירים בהנחיות ובשגרת היומיום. הנחיות משרד הבריאות עלולות להביא להתרחקות מגורמי תמיכה משמעותיים, שינוי חד בסדר היום, שהייה של המשפחה הגרעינית במשך שעות מרובות תחת קורת גג אחת שעלולה לעתים להביא למתיחות גוברת בקרב בני המשפחה. במצב שכזה הקושי עלול להיות אף יותר קשה עבור המתמודדים עם הפרעות רגשיות. עולה קושי להסתגל לשינויים בשגרה וכן להתמודד עם השינויים הרגשיים. יתכן, כי בתקופה שכזו, רמת החרדה של בתכם/בנכם תגבר ויתכן כי נראה החמרה בסימפטומים או קשיים רגשיים. על כן, למרות הקושי לשמור על שיגרת הטיפול בתקופה זו, אנו ממליצים להמשיך להיצמד להנחיות שניתנו/ניתנות ע"י הצוות המטפל ולשמור עד כמה שניתן על הרצף הטיפולי. אנא שמרו על קשר רציף ככל הניתן עם הצוות המטפל בכך על מנת לתאם את האופן בו ימשיך המעקב במרפאה בתקופה זו, ולקבל הנחיות ספציפיות לגבי ההתנהלות בעת הנוכחית. להלן מספר המלצות, שנועדו להקל ולסייע בהתמודדות בתקופה זו. מדובר בהמלצות כלליות בלבד ואנו מדגישים כי בכל מקרה של ספק, יש לפנות לצוות המטפל לשם הבהרה.

המלצות :

✚ **שמירה על סדר יום בבית:** כולל זמני השכמה ושינה (מומלץ לקבוע אותם בשיחה משותפת עם בנכם/בתכם, גם אם הם שונים מהזמנים הרגילים), תכנון לוו"ז פעילויות יומי וכד'. נסו לאזן בין זמן משפחתי משותף לבין זמנים פרטיים לכ"א מבני המשפחה. זמני הארוחות יכולים להיות עוגן שיסייע לשמור על סדר היום בבית.

✚ **גיבוש מטרות וחלוקת תפקידים בין ההורים** - השהייה הממושכת של כל בני המשפחה בבית יכולה להוביל לרגעים משפחתיים נעימים אך גם לרגעי לחץ ומשבר. מומלץ להורים לנהל שיח ביניהם על מנת לגבש יעדים מרכזיים לכל ילד ולחשוב על דרכי התמודדות ותמיכה לכל אחד מהם. כמו כן מומלץ לסכם על חלוקת תפקידים בין ההורים ביחס להשגחות ולצרכים הנוספים הכרוכים בטיפול בקשיים הרגשיים/התנהגותיים של בנם/בתם.

✚ **תפקוד ושמירה על מצב הרוח** - שמירה על תפקוד וחיוניות חשובים תמיד ובמיוחד בתקופה זו. מומלץ לערוך עם הנער/ה תכנון שבועי הכולל עוגנים במהלך כל יום באשר לפעילויות ש/יתוכל לערוך תחת

מרכז שניידר לרפואת ילדים בישראל קפלן 14 פתח-תקווה 49202 המערך לרפואה פסיכולוגית מרכז שניידר לרפואת ילדים

התנאים הרלבנטיים לאותה עת. עיסוק בתחומי עניין חיוביים, פיתוח כישורים חדשים והתעמקות בתחומי תוכן חדשים יסייע לבתכם לשמור על תפקוד, על מצב רוח תקין ולהסיח את דעתם/ ממחשבות הקשורות למצוקה הרגשית. מומלץ, ככל הניתן לחבור לנערה/ בחלק מהפעילויות לטובת זמן משפחתי נעים משותף.

לימודים - חלק ממוסדות החינוך מספקים בימים אלו מסגרת לימודים מקוונת. מומלץ ליצור קשר עם הצוות החינוכי במסגרת החינוכית של בנכם/בתכם ולהתאים את הדרישות למצב הנערה/ה. יש לבחון בכל מקרה את מידת העומס הרצויה, לבחון את האפשרות להשלים חומרים, אם צריך, או לבחור תחומי למידה ספציפיים.

פעילות גופנית - פעילות גופנית יכולה להוות אמצעי להנאה, לשחרור מתח ולשמירה על הבריאות הפיזית והנפשית כאחד, בעיקר בתקופה של הסתגרות וצמצום התנועה. מומלץ לחשוב ביחד עם בנכם/בתכם ולתכנן את סוג הפעילות הגופנית המתאימה, התדירות, המשך ואופן הביצוע. מומלץ אף לערוך פעילות גופנית משפחתית משותפת כחוויה נעימה ומשחררת. יש לסייג לגבי מטופלים הסובלים מהפרעות אכילה – אנא הישמעו להנחיות הספציפיות של הצוות הטיפולי.

שמירה על שיגרת הטיפול: למרות הקושי הרב בשמירה על שיגרה בימים אלו, שמירה על רציפות הטיפול הנה משמעותית ביותר. אנו מזמינים אתכם להמשיך להגיע למרפאה לצורך קבלת טיפולורואים חשיבות רבה בשמירה על הקשר הטיפולי. במידה ולא מתאפשרת הגעה כרגע, אנא סכמו עם הצוות הטיפולי את אופן המשך המעקב. בכל מקרה, יש להמשיך ולפעול על פי הנחיות הצוות הטיפולי, בהתאם למצב ולהנחיות המשתנות.

גורמי תמיכה:

הנחיות משרד הבריאות, הכוללות בין היתר בידוד וריחוק חברתי, עלולות להביא לתחושות בדידות, התרחקות מגורמי תמיכה משמעותיים והגברת המתחיות בבית.

המלצות:

נסו להסתייע מרחוק בגורמי התמיכה, כגון בני משפחה, חברים, צוות ביה"ס במידה וזמין וכן הצוות הטיפולי. שימרו על קשר עם הגורמים הנ"ל, בקשו עזרה והתייעצו במידת הצורך. לעתים תוכלו להסתייע בעזרה מעשית, ולעתים אחרות שיתוף יכול לסייע מאוד ולהפיג את תחושת הבדידות.

"רשת של תמיכה" – הרשתות החברתיות מהוות מסגרת חברתית חשובה ביותר עבור בתכם/בנכם באופן כללי, ועוד יותר בעת הנוכחית. עודדו אותם/ם לשמור על קשרים. לצד זאת, לעתים קרובות בני הנוער מתקשים להתנתק מן המסכים, ולא תמיד אנו יודעים האם הם צופים או מעורבים בתכנים מיטיבים יותר או פחות. נסו לקבוע, בשיחה משותפת, עם בתכם/בנכם זמנים בהם המשפחה כולה מתנתקת ממסכים במהלך הלו"ז היומי (לדוגמה, במהלך הארוחות המשפחתיות או במהלך פעילות משותפת). הוו דוגמה אישית, והתנתקו אף אתם מהטלפון בזמן שנקבע. במקביל, שאלו והתעניינו, באופן פתוח ולא חודרני, לגבי הרגלי המסכים של בתכם/בנכם (באילו תכנים הם צופים, באילו אפליקציות הם משתמשים בעיקר, וכד').

מרכז שניידר לרפואת ילדים בישראל
קפלן 14 פתח-תקווה 49202

המערך לרפואה פסיכולוגית מרכז שניידר לרפואת ילדים

תמיכה והרגעה בבית – אתם ההורים מהווים את אחד מעמודי התווך המשמעותיים ביותר של תמיכה רגשית עבור ילדיכם. זכרו שמדובר בתקופה מתוחה לכולם. אפשרו שיח פתוח ומכיל בבית, שאילת שאלות לגבי המצב, שיתוף רגשי, מתן מידע ברור ומרגיע. לצד זאת, נסו להימנע מהצפה של דיווחי חדשות ומידע בבית, אשר עלולה להוביל להגברת החרדה. זכרו לדאוג לתמיכה עבור עצמכם, על מנת שתוכלו להוות גורם תמיכה מכיל ומווסת עבור ילדיכם!

איתור מצבי סיכון:

מכיוון שבתקופה הנוכחית אתם ההורים מהווים את הדמויות המשמעותיות השוהות עם בתכם/בנכם במרבית הזמן, חשוב לנסות לאזן בין הכלה וויסות, לבין תשומת לב לסימני אזהרה. כלומר, מצד אחד לא להיבהל מכל שינויי, ובמידת הצורך לעדכן את הצוות המטפל, אך מהצד השני, להיות ערים לסימנים מיוחדים של החרפה, המצריכים פנייה דחופה למרפאה / לקופת החולים / לחדר מיון.

להלן מספר נורות אדומות המאותתות על החרפה במצב הנפשי ו/או הפיזי:

- ❖ הסתגרות קיצונית של המטופל/ת בחדרו/ה במהלך רוב שעות היום
- ❖ צמצום קיצוני באכילה, באופן שמהווה שינוי חד לעומת המצב עד כה
- ❖ שינוי חד במצב הרוח/התנהגות.
- ❖ פגיעה עצמית ו/או איום על פגיעה עצמית ו/או אובדנות
- ❖ תוקפנות כלפי אדם אחר

במקרים אלו צרו קשר עם הצוות המטפל בדחיפות. במידה והצוות אינו זמין, אנא פנו לקופת החולים או לחדר מיון.

יצירת קשר עם המרפאה:

כידוע, בשל הנחיות משרד הבריאות פעילות המרפאה מצומצמת בימים אלה. מכיוון שחלק מאנשי הצוות המטפל לא נמצא במרפאה בתקופה זו, אנא הימנעו משליחת מיילים לכתובות הספציפיות של הצוות (אלא אם התבקשתם במפורש לעשות זאת).

במידת הצורך, אנא פנו לפרטי הקשר הכלליים שלהלן (מדובר בפרטי קשר של המזכירות הכללית של המרפאה-אנא השאירו הודעה ואיש הצוות הרלוונטי יחזור אליכם):

מייל: psycare@clalit.org.il

טלפון: 03-9253582

פקס: 03-7426808

יצירת קשר עם המחלקה "ילדים ז" או טיפול יום

בשל משבר הקורונה, צמצמנו פעילות

מרכז שניידר לרפואת ילדים בישראל
קפלן 14 פתח-תקווה 49202
המערך לרפואה פסיכולוגית
מרכז שניידר לרפואת ילדים

המחלקה פעילה בימות השבוע : א,ב,ג,ד,ה

בסופי שבוע ניתן להתקשר לחדר מיון בשניידר, שיצור קשר עם צוות המחלקה בהתאם לצורך
טלפונים :

ילדים ד/טיפול יום : 039253761

חדר מיון שניידר : 039253777

מאחלים לכולם בריאות מלאה
בברכה,

צוות המערך לרפואה פסיכולוגית
מרכז שניידר לרפואת ילדים

המרפאה להפרעות אכילה :

להלן מספר דגשים עבור הורים שילדיהם מטופלים במרפאה להפרעות אכילה בביה"ח. בכל מקרה, אנא היו בקשר עם הצוות הטיפולי ומלאו אחר המלצותיו.

שמירה על תפריט וסדר הארוחות : מתבגרות/ים רבות/ים מתקשים לקום בשעה מוקדמת בזמני חופש. ניתן להתגמש בנושא, אך מומלץ להחליט מראש ביחד עם המטופלת/והדיאטנית על זמני הארוחות בתקופה זו, ולהקפיד לשמור עליהם.

שקילה : אנו מבקשים בכל לשון להימנע מכל החלטה עצמאית בנושאים הטיפוליים, כגון שקילה ביתית, אלא אם תינתן הנחיה מפורשת לכך על ידי הצוות הטיפולי.

פעילות גופנית : רמת הפעילות הגופנית צפויה להשתנות במהלך תקופה זו. אנו מודעים לחשיבות הרבה הקיימת בפעילות שכזו מבחינה נפשית וגופנית. אך, כאשר מדובר בהפרעות אכילה, יש חשיבות רבה לתיאום וקבלת המלצות הצוות הטיפולי בנושא רמת וסוג הפעילות בזמן זה.

השגחה הורית : מטבע הדברים, אתם שוהים בתקופה הנוכחית זמן רב יותר עם בתכם/בנכם. מחד, מדובר בהזדמנות למתן תשומת לב רבה יותר, הן למצבה/ו הרגשי, והן לאופן אכילתו/ו ולהופעת הסימפטומים של הפרעת האכילה. מאידך, הגברת ההשגחה, בד בבד עם השתייה הממושכת בקרב המשפחה הגרעינית, עלולות להוביל לתהליכי הסלמה ולמתוחות רבה בבית. לדוגמה, **ארוחות משפחתיות** מרובות הן הזדמנות נהדרת לשיח מקרב ומשמעותי, המאפשר הן זמן איכות עם בני המשפחה, והן הגברת ההשגחה על האכילה. עם זאת, הארוחות המרובות עלולות להוביל להגברת המתוחות בבית, בין היתר בשל הטענות הרגשית הגבוהה של המטופלות/ים סביב נושאי אכילה. זכרו כי השגחה הורית הנה גמישה ודינאמית. נסו לנוע בין



מרכז שניידר לרפואת ילדים בישראל
קפלן 14 פתח-תקווה 49202

המערך לרפואה פסיכולוגית

מרכז שניידר לרפואת ילדים

מתן תשומת לב להרגלי האכילה של בנכם/בתכם, לבין שיח מאפשר, מאוורר ופתוח על נושאים אחרים, שיתוף רגשי, הרגעה, ואף רגעי הנאה וצחוק משותפים.