

ואיך מתמודדים עכשיו?

כיצד להתמודד עם תקופת הקורונה הנוכחית?

פרופ' מולי להד נשיא מרכז משאבים (ע"ר)

כולם מזהירים מהתגובות הנפשיות וההתנהגותיות של הקהל,
אבל השאלה מאיפה נובעת הציפיה הזו
והאם יש מה לעשות ברמה האישית והמערכתית?

לחצו על הקישור למעבר מהיר

פרק ראשון:

מה קורה לנו?
האם זה מוכר או חריג?

פרק שני:

מתי כעס הופך לזעם?
ולמה זה מדאיג אותנו?

פרק שלישי:

כמה זמן זה ייקח?!

פרק רביעי:

האם יש תקווה?

כן, אנחנו רואים ברחובות, בכיכרות ובפארקים יותר
ויותר אנשים מיואשים, ממורמרים, זועקים,
לעיתים משתמשים בתוקפנות ואף באלימות.
אבל לצערי זה היה צפוי.
זה צפוי ולא המצאנו שום דבר.

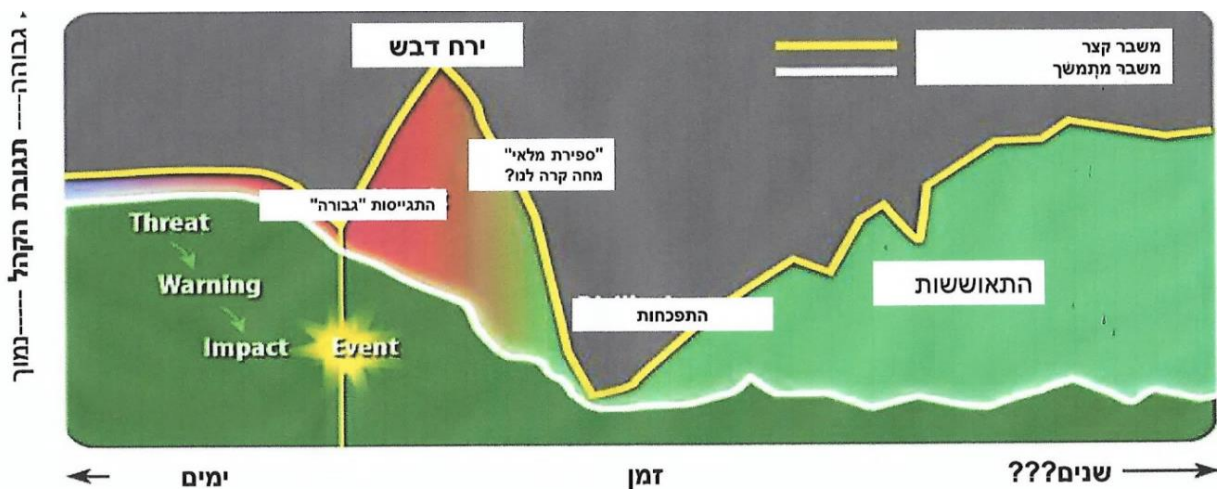
אנחנו נמצאים בתקופת "התפכחות".

במסמך הזה אנסה לעזור לנו לעשות סדר,
להבין מה משמעות תקופת ההתפכחות מה מאפיין
את הפרטים? מה מעביר אנשים מכעס לזעם?
ומה ניתן לעשות.

פרק ראשון - מה קורה לנו? האם זה מוכר או חריג?

הספרות המקצועית מכנה את הימים והשבועות מיד לאחר פרוץ משבר או אסון כתקופת "ירח דבש". שלב זה בדרך כלל נושא עמו מידה רבה של תחושת התגייסות בתקווה שכל שנעשה יותר ונתאמץ, נתגבר על המצב. עולה נטייה לוותר על הרבה "זכויות" והרגלים בתקווה שזה יסייע לי ולאחרים. לדוגמא ויתרנו על חופש התנועה, על חופש בחירת מקומות בילוי (שנסגרו באחת) על מפגשים עם קרובי משפחה ועוד.

שלבי התגובה הפסיכולוגית למשבר חריף



הדיאגרמה הסכמתית מצביעה על מהלך ידוע במחקר אירועי משבר ואסון. המפה אמנם מתייחסת לאסונות עם דליפה עם קרינה וללא קרינה, אך נראה שכרגע, מהלך משבר הקורונה מצביע על מהלך דומה לקרינה כלומר שהמרכיב המסוכן ממשיך להתפשט ולהשפיע.

ראוי לראות שמיד עם קרות האירוע יש ירידה בתפקוד, אך די מהר יש עליה בתפקוד ובמאמץ להתמודד. שלב שקראנו לו "ירח דבש". שלב זה לוקח כאמור מספר ימים או מספר שבועות. אך בחלוף המאמץ הזה מתחיל שלב של "בדיקת מצאי": מה קרה לנו? מה הנזק? מה הסיכוי להתאושש, ואחריו שלב ההתפכחות.

שלב ההתפכחות יכול לקחת גם שנים. המאמץ לעלות בעקומה הצהובה הוא מאמץ רב שמחייב בראש וראשונה את המערכות הגדולות, ממשלה, רשויות, בנקים. אם לא, האופציה היא הקו הלבן שמצביע על מסלול ארוך מתיש ומתסכל.

שלב ה"ירח-דבש" מתאפיין בתמיכה ציבורית, במשוב סובלני וגם ב"מורטוריום על התנהגות מקובלת". כלומר, אנשים מוכנים לעבוד ולתפקד בו זמנית מהבית, לא לשים לב מתי מזמנים אותם לזום - זמינות כמעט בכל עת, נוער וילדים לא מקיימים סדר יום רגיל, אוכלים ללא מחשבה על התוצאות של השמנה ועוד. חשוב לזכור, זה הזמן בו אנו מקבלים את מירב השבחים, במשפחה - על שיתוף פעולה, משרים ומנכ"לים - על כמה השתדלנו וכו'.

יש גיוס, תחושת ההתנדבות ורצון להירתם בכל הכוח כדי להתגבר ולהרגיש שניתן לשוב לשגרה. אנשים אספו אוכל, חילקו מזון, תרמו לנזקקים, חילקו תרופות, היו נחמדים בתור בסופר, ושמרו על ריחוק.

זה השלב בו אנשים מגייסים רצון לסייע לאחרים. אנשים מחפשים דרכים לתרום למאמץ בעיקר מתוך אמונה ש"אם נעשה את הדברים הנכונים-הטובים, יקרו לנו דברים טובים מחד, ומאידך כעם למוד משברים ומלחמות יצאו רבים מנקודת הנחה שהקורונה זו עוד מלחמה או מבצע, זה ימשך מקסימום 60 יום (ראו צוק איתן) ונצא למרחב, כרגיל.

העובדים שיצאו לחל"ת או לאבטלה וגם אלו שנשלחו לעבוד מהבית ציפו להבנה ועזרה שהם יקבלו מגורמים מרכזיים (ממשלה /חברות /רשויות) בין היתר כדי להבטיח לעצמם שהעולם הטוב קיים והכל יסתדר לטובה וגם בגלל הבטחות רבות (גלויות וסמויות) שניתנו להם בשלב זה.

אבל באופן בלתי נמנע, המציאות היומיומית שבה, היציאה מהשלב הראשון נתפסה כמו עוד מבצע צבאי ובעידוד הממשלה לצאת וליהנות האנשים חשו ש"נגמר" מחד ומאידך, עם החזרה לשגרה עלה הלחץ לחזור לתפקוד קודם ואף יותר, ציפייה להשלים את החסר. המערכת הכללית ובמיוחד הכלכלית מציבה תנאים ולפתע אווירת היחד נפגמת. פתאום איננו עוד ב"סירה אחת". יש מי שיצא מורווח מהמצב יש מי שמחלק דיבידנדים, מי שמסוגל להתאושש מהר יוצא מאוירת היחד והסולידאריות ומתרכז בענייניו, ויש מי שחש שהמערכת השאירה אותו מאחור ובאופן מוזר מתגעגע לימים של הסגר כשכולם חשו יחד ו"שוויון כביכול". שלב זה נקרא ההתפכחות ויכול להימשך מספר חודשים ואף שנים.

רגשות

האנשים מתחילים לחוות תחושה חזקה של כעס, טינה, מרירות ואכזבה עמוקה. אנשים מותשים עד כה, שחוקים בלחץ הקיצוני של מאמץ להתארגן, חלקם עדין צריכים לתפקד מהבית עם ילדים, חלקם צריכים לשוב לעבודה אך ילדיהם בבית, והרבה מאוד לא רואים את האור בקצה המנהרה ללא עבודה וללא אופק תעסוקתי. זה לא עוד מבצע צבאי, זה לא עוד "זבנג וגמרנו" ואין סיפור ניצחון ולא יודעים מתי זה יסתיים. הידיעה שהתאוששות והשיבה לשגרה מלאה תיקח זמן מתחילה לחלחל והנחות היסוד שעל פיהם פעלנו מתערערות. יש שהיאוש וחוסר המוצא מביא אותם אל מחשבות קיצון של אובדנות.

התנהגויות

בשלב זה, אנשים מתחילים להטיל ספק בהבטחות, בכוונות, ובחוויה הטובה של "ירח הדבש". המציאות של דרך ארוכה וקשה עד שנחזור ל"רגיל" מעורפלת מאוד, ולעומת זאת אלו שכן שבו לעבודה נתקלים בדרישות עולות לתפקוד. אנשים מתרכזים בפתרון בעיות אישיות. התחושה של "קהילה משותפת" הולכת לאיבוד. מושג מפתח הוא קצב, לאנשים שונים קצב התאוששות שונה אבל המערכות מצפות לאחידות.

מה מאפיין את שלב ההתפכחות מ"ירח דבש" ברמת הפרט:

קושי לחזור לשגרה - גם בגלל חרדה מהדבקות, גם בגלל שאין סידור לילדים, וגם בגלל שהקורונה הביאה אנשים שונים להרהר אם הם מעוניינים במרוץ החיים הקודם.

פחות פירגון הדדי - כל אחד לעצמו, הצורך לשרוד, למצוא מוצא התחושה שאני לבד.

עליה בדרישות ובלחצים - המערכת רוצה תפוקה ומיד, גם ממי שבבית, גם ממי שביתו לא מאפשר עבודה נינוחה, שבזמן הראשון עוד "התארגן" ואפילו עבד מהמכונית כדי להיות ב"שקט" אבל זה לא פתרון לאורך זמן.

ליאות, קושי לשוב לקצב - השהות בהסגר מחד, ומאידך היציאה המהירה לחגיגות "סוף" הקורונה, השאירה אנשים עם תחושת ליאות. אי הוודאות, חוסר במנהיגות והעובדה שאין תאריך יעד מביאים לליאות.

תחושה שצריך להספיק כל מה שלא הספקנו לפני - חלק מהאנשים חשו ביום שאחרי "השטחת העקומה" כמי שהוצאו מהסוגר. חגגו, יצאו לקניות, לאירועים, כמי שהורעבו או צמאו לכך. תחושה זו לוותה בתחושת כוח וחסינות מופרזת שתרמה בחלקה ל"גל השני".

תסכול ורצון לעזוב - למרות הקושי הכלכלי, ישנם אנשים שלפני המשבר רצו להחליף עיסוק או לעבור מקום עבודה, וחשים תסכול מכך שעקב המצב אין להם ברירה אלא להישאר במקום ולא מתוך הכרה והוקרה אלא מתוך אילוץ.

חיכוכים על רקע קצב והבנת המצב בבית - ילדיהם בגיל 9 ומעלה, של הרבה עובדים, נשארו בבית בכל חופשת הקיץ. דבר זה גרם לכך שמי שעובד מביתו ממשיך לנהל את חייו ללא גבולות ברורים.

העבודה מרחוק פולשת למרחבים הפרטיים, ומטשטשת את הגבולות בין הפרטי למקצועי. הפלישה כופה היכרות הדדית ולפעמים לא הולמת בין העובד/ת לבין חברים לעבודה או לקוחות. העבודה מהבית חושפת אנשים בביתם, חושפת שלא מבחירה את ילדי ובני ובנות הזוג שחולפים ברקע בעוד העובד/ת יושב/ת בחללי העבודה בבתיים. מעבר להפרה של הפרטיות ואי הנוחות הקשורה בכך.

באופן דומה גם גבולות הזמן נפרצו לחלוטין. הזמינות הגבוהה בתקשורת מקוונת הפכה כל שעה ביום לזמן אפשרי ומתאים למפגש התוצאה היא הפרה מוחלטת של הגבול בין עבודה לחיים פרטיים.

פער בין מי שרוצה "עסקים כרגיל" למי שמבקש לשמור על המצב הקודם - ראוי לזכור שיש אנשים שזמן הקורונה היה עבורם זמן "חשבון נפש". לחלקם הסגר יצר מרחב מוגן והיציאה ממנו עם כל הגבלות ההיגיינה, מעוררת פחדים. חוסר סובלנות לפערים אלו יוצר אף הוא מצוקה.

חרדה מהעתיד - אולי יותר מכל אי הוודאות המתמשכת חוסר הידיעה כיצד המצב יתפתח, חוסר תקווה לבעלי מקצועות שונים, חלקם בקדמת החשיפה הציבורית (כמו אמנים זמרים) ומצב כלכלי מעורער ומתמשך, מביאים לחרדות קשות מהעתיד עד כדי חרדה קיומית המתבטאת בדיכאון, אלימות, ועלולה להתדרדר למעשים נואשים.

ייאוש - סימנים של חוסר אונים, דכאון תחושה שלא אצא מזה לעולם מביאים למחשבות של ייאוש.

פרק שני - מתי כעס הופך לזעם? ולמה זה מדאיג אותנו?

הבה נגדיר זעם.

זעם הינו ביטוי לא מאורגן ולא מתוכנן של כעס, אשר נראה כהתפרצות רגשית ומתבטא באופן מילולי ואף פיזי.

כלומר מעבר מרגש למעשה.

מה מביא לזעם? חשש, חרדה, פחד, מצוקה, איום, כעס, תחושה של סיכון אישי או לשלומם של יקירי.

העלייה בהפגנות בשילוב זעם וכעס יוצרת אווירה של היתר להתנהג בתוקפנות, עד אלימות ולזלזול בהוראות, כחלק מביטוי הכעס. זה עלול לזלוג גם למעגלי העבודה ולמעגלי חברה אחרים. לפחות חלק מהמחקרים בעולם מציינים שכאשר נשבר הטאבו על התנהגות אלימה היא זולגת למקומות נוספים, בינאישיים, משפחתיים, תעסוקתיים.

אנו מכירים במובהק בשני מצבי זעם:

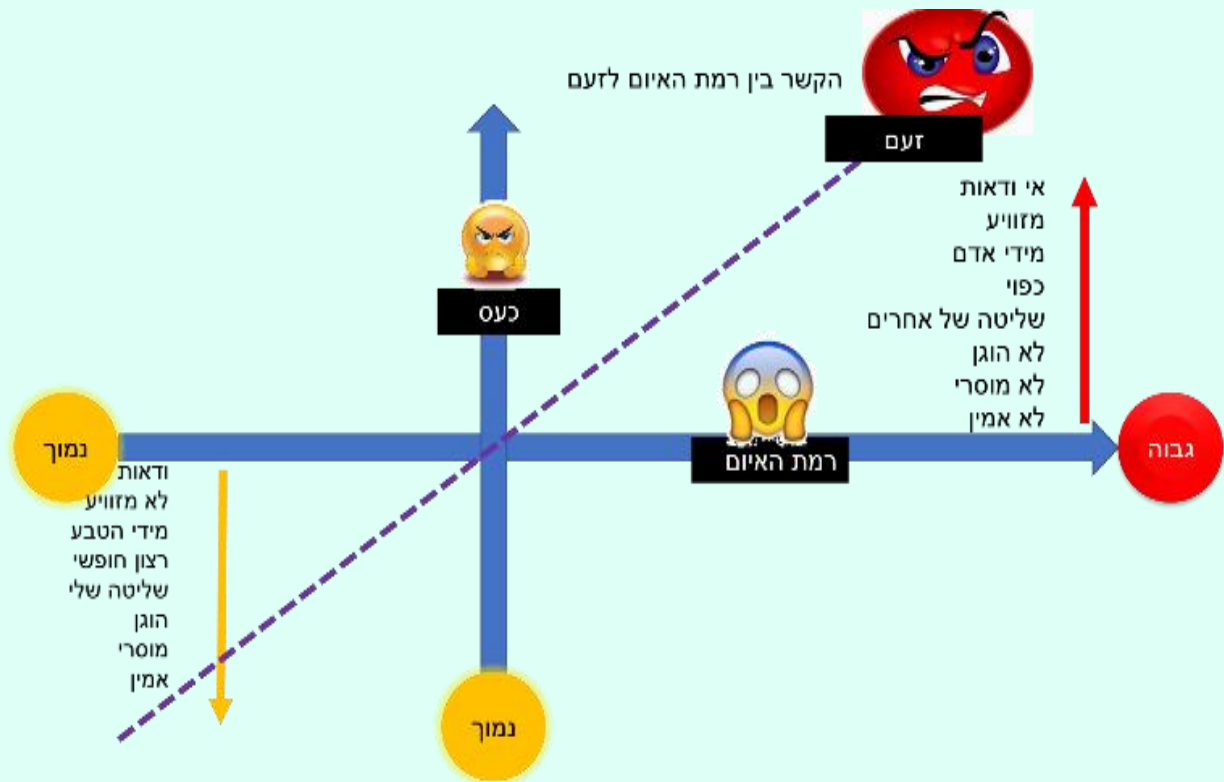
גלויים: תקיפה ישירה התפרצות גלויה הן במילים והן במעשים.

סמויים: מצבים שמאופיינים ב"סבוטאז", חבלה במאמצים, פעולה מתחת לפני השטח, פגיעה במערכות בהסתר, וכו'.

מסתבר שככל שאנשים מפרשים את המצב כמסוכן כך ייגבר הזעם. חשוב להזכיר שלעיתים הסיכון "האובייקטיבי" נמוך ובכל זאת הזעם גבוה, זו בעיה שמופיעה כאשר מדובר בחוויה של יחיד או יחידים מול מערכת והיא עלולה לזלוג גם לארגונים.

סנדמן (2012) בספרו על תקשורת במצבי סיכון / איום, מנתח את המרכיבים שמעצימים את תחושת הסיכון ולכן גם את הזעם. הוא קובע שכשתחושת הסיכון שאנשים חשים גבוהה, הזעם גבוה. הנוסחה שהוא מצא היא: סיכון = עצמת האיום או הנזק כפול זעם.

כלומר אם נסתכל על המצב כיום. עוצמת הנזק הכלכלי והחברתי, ועצם העובדה שסבירות המשבר גבוהה- מגבירה את חווית הסיכון ומכאן גם את הזעם.



חשוב להבהיר איום איננו מצב אובייקטיבי - איום הוא פרשנות של מצב כסכנה. מה שמאיים עלי לאו דווקא מאיים על האחר. במובן זה איום הוא תפיסה שיש בה כמובן מרכיב של עובדות אבל הפרשנות היא אישית.

מה הן 4 מקורות האיום? Rollo May (1953) זיהה ארבעה מקורות לתחושת איום. מילת המפתח היא תחושת איום כלומר פרשנות אישית.

שלמותי הגופנית - כלומר עד כמה אני אישית בסכנה פיזית, מחלה, פציעה, מוות?

שלומם של יקירי - עד כמה האירוע מאיים על שלומם הפיזי והנפשי של יקירי?

דימוי עצמי - עד כמה האירוע או המצב מאיים על הדימוי העצמי שלי על תחושת הערך שלי?

אמונות וערכים - עד כמה האירוע מאיים על האמונות שלי? (לדוגמא בצדק, באמונה דתית בעמדות פוליטיות, במנהיגות) ובערכים שלי (ערבות הדדית, פתרון צודק, וכו').

אם נתבונן בארבעת מקורות האיום שהגדיר רולו מאי, נבחין כי מרביתם אם לא כולם מתקיימים בזמן הנוכחי.

מתוך מגוון הרשימה שסנדמן (2012) מנה אנו מזהים מספר גורמים כמגבירים את תחושת האיום ומובילים להתנהגות זעם:

רצון חופשי לעומת כפוי

האם לקחתי את הסיכון מרצוני החופשי (לדוגמא נסעתי במהירות גבוהה) או שאני חש כי הוא נכפה עלי? במקרה הנוכחי האיום ניכפה על האנשים ולכן תחושת הזעם גוברת. מה ניתן לעשות: תפקיד מי שמעונין להרגיע הוא לנקוט ב- JOINING כדרך אפשרית. כלומר לאשר שאכן המצב נכפה אך הוא נכפה על כולם.

טבעי לעומת מעשה ידי אדם

טבעי: אלו הם סיכונים מידי שמיים, אנחנו סלחניים כלפי ה' ולכן האיום הזה בד"כ נתפס כגורל ולכן הזעם נמוך יותר.

מידי אדם: גם אם הוא לא מסוכן או גורם לאבדות בהיקף של "מידי שמיים" מעלה תחושות זעם.

במקרה שלפנינו, ראשיתו של האירוע היא מידי שמיים: וירוס אינו מידי אדם גם אם יש החושדים בסינים, ואולם ככל שחלף הזמן ואוזלת היד של המערכת מתבררת (גם אם ניתן לומר שלא היה אירוע כזה בעבר, וזו אמת) התחושה כיום היא שהתוצאות ה"לא בריאותיות" קרי האיום על הקיום והפרנסה, היא מחדל אנושי מידי אדם, גם אם המחלה עצמה לא מידי אדם ומכאן עולה הזעם.

שגיאה שגורה ושיש להימנע ממנה היא להביע עמדה ואף להתעמת עם הרעיון שאתה לא אשם, שזה מה שקרה בכוח עליון, ולכן הנזק שנוצר מהחלטות מידי אדם פחות חמור מהנזק מהמכה משמים. השוואה לאסון מידי שמיים רק מגבירה את הכעס. "אתה חושב שאתה ה". מה גם שתחושת המצוקה הכלכלית- חברתית והיקפה כיום, רב מכמות המאומתים, החולים, והנפטרים.

מזויע לעומת לא מזויע

תחושת האיום גוברת וגורמת לחרדה גדולה מאד ככל שמתרבים הדיבורים על זוועה ואסון.

זו לצערנו תמונת המצב שצוירה ומצוירת על ידי מקבלי ההחלטות. תמונה שמבליטה את האסון הנורא ויצירת המשוואה קורונה = מוות, ואם נדבקת, או שאתה אשם או מישהו בסביבתך אשם. מה עושים? מתן את תקשורת האיום ההפחדה. הפחת שימוש במילים מחרידות וטראומטיות. שים עובדות על השולחן, הכר בתחושות המפחידות, אך היה נחרץ וכוון לכך שרק שיתוף פעולה יפחית את ה"נזק".

ודאות לעומת אי-ודאות:

הקהל מודאג יותר מאי-ודאות, תחושה שמהווה עומד להתרחש, לא ברור מתי, ומה עוצמתו.

חשוב שנהיה מודעים לכך שככל שאי הודאות תמשך, כך האיום יגבר ואיתו התגובות. ככל שנקצר את משך אי הודאות באותם תחומים שאנו מסוגלים, תהיה הפחתה בתחושת האיום.

חשוב לזכור: אחד הגורמים שמגבירים אי ודאות זאת אי הסכמה בין מומחים (סינדרום הדוקטורטים). ריבוי הפרשנויות והתיאוריות מחמירים את תחושת חוסר המובנות והשליטה, ועימה את חווית אי הודאות.

מה עושים? יש לעשות מאמץ להפחית אי-הלימה בין הפרשנים, לגייס צוות מסבירים רב מקצועי שיוצר חוויה של אמינות ולא פחות מכך אקאונטביליות (אחריותיות). כלומר: צוות שלא רק מדברר, אלא חוקר ומביא מידע אמין ובדוק עד כמה שניתן, ויודעי להודות בטעויות או בפערים כחלק מיצירת האמון בו.

השליטה בידי היחיד או בידי המערכת:

כאשר התחושה היא שהשליטה בידי אחרים (וככל שהיא דיפוזית יותר) כך גובר החשש ואיתו הזעם. התגובה הרגילה של בעלי הסמכות והשררה: "אני יודע, אני המומחה, מה אתה מבין בזה?" או "אל תדאג אני מומחה/ ותיק/ מנהיג", "יש לי מידע (מאיפה שהוא!?!). שתי תגובות אלו, בתחילה נראות כמרגיעות אולם בחלוף זמן, לא רק שאינן מגבירות תחושת שליטה אצל הפרט, אלא להפך. המענה הנכון צריך להיות שיתוף, תגובה מצטרפת מעודדת תחושת שליטה.

הסיכון הוגן או בלתי הוגן:

הפער בין רמת סיכון או נזק לבין כמה רווח יש ולמי?

הבעיה שהקהל תופס שהרווח של המערכת גבוה, (לבעלי השררה העלו שכר, הוסיפו משרות כלומר התחושה שהם או מרוויחים או מוגנים מהסיכון) לכן התפיסה היא שהסיכון של המערכת נמוך. לעומת זאת הרווח של הפרט נמוך כלומר הפרט במצוקה מתמשכת הפתרון לא נראה לעין, מיסים וחובות ממשיכים ולכן החוויה היא שלסיכון גבוה. המסקנה: הסיכון לא מתחלק שווה.

במקרה שלפנינו זו התמונה: שרים וח"כים ועובדי ציבור מקבלים את שכרם, הם חיים מכספים שנאספו מהקהל, אבל הקהל לא מקבל את מה שהוא חש שמגיע לו.

הפתרון של סנדמן: נסה להיכנס לעמדה של "אז מה אתה מציע לי?". או לזהות דמות או דמויות שיש סיכוי שהפרט או הקבוצה סומכים עליה, דוגמת פרופ' טרכטנברג בהפגנות 2011, מישהו שהקהל סומך עליו שיתווך בינינו.

מוסרי או לא קשור למוסר:

הסיכון נתפס כבלתי מוסרי לדוגמא: זה לא מוסרי לפגוע בחלשים / זקנים / ילדים. אם הסיכון לא מוסרי, לא הולם את הערכים המוצהרים, חשוב שהמנהיגות או המנהלים יצהירו ויזדהו עם הערכים שנתפסים כבסיכון, יבהירו במילים ובמעשים ויצהירו שהאיום זה לא מקובל עליהם והם יעשו הכל לתקנו.

אמינות המתקשר - אמון לעומת אי אמון:

הנטייה הגוברת מאוד כיום לא להאמין לגופי שלטון, מנהיגות: ממשלתיים, פרטיים וכו'. המסקנה על פי סנדמן: הפסק לבקש שיתנו בך אמון. ככל שתבקש אמינות כך היא תרד. במקום זה דבר על ACCOUNTABILITY (אחריותיות) - אני חייב בדין וחשבון, אני כפוף לביקורת. האם הקורבנות/ הנפגעים מזהים. ככל שהנפגעים מוכרים ומזוהים כך תגבר תגובת הזעם.

הזדמנות לפעולה משותפת של זעם מגבירה סבירות של התנהגות זעם. התנהגות זעם היא דרמה וככזו היא עונה על כלל יסוד באירועי תקשורת.

(Seon-Kyoung, Gower 2009)

יחד עם זאת חשוב לזכור, התקשורת מריחה אש קטנה של זעם ומגבירה אותה אך אינה יוצרת אותה.

פרק שלישי - כמה זמן זה ייקח !?

אז איך מתמודדים?

נתחיל בכך שהיצור האנושי לומד להתמודד מיומו הראשון בעולם, כי אין לו ברירה. אנחנו מפתחים את מנגנוני ההתמודדות שלנו בחלקם כתורשה, בחלקם כלמידה במשפחה, או מאחרים, וחלקם כתהליכים נרכשים בחיים.

משבר, מאתגר את הדרכים שלנו להתמודד, כיון שהרבה פעמים הוא מחייב אותנו לגייס משאבי התמודדות חדשים או להרחיב את הקיימים.

אם איננו מצליחים לאזן מחדש את כוחות ההתמודדות שלנו, אנו חשים כל מיני תחושות גופניות, ההתנהגותיות ורגשיות.

מה הן דרכי ההתמודדות שלנו? נתחיל בכך שאין דרך טובה מהשנייה כל עוד האדם וסביבתו חשים שזה עוזר להתמודד.

לכולנו יכולת מולדת להשתמש בכל ערוצי ההתמודדות, אבל לכל אחד מאיתנו יש צירוף אישי של משאבים. במצבי מצוקה אנו נוטים להיצמד לדרך ההתמודדות שלנו, וחושבים שהיא הטובה והנכונה ביותר, וזה גורם לא פעם לחיכוכים.

מנגנוני ההתמודדות לפי מודל גש"ר מא"חד (להד אילון 2005)

בעקבות מחקריו שהחלו ב-1980 זיהינו שש דרכי התמודדות ראשיות:

ג = גוף: האדם שמתמודד דרך הגוף (Doers) גם בצורה פעילה וגם סבילה.

ש = שכל: האדם שמתמודד באמצעים קוגניטיביים: למידה, הגיון, מציאות, תכנון, מידע, פתרון בעיות וכו'.

ר = רגש: התמודדות תוך ביטוי רגשות מכל מגוון הקשת: נעימות ואף פחות כגון: כעס, מצבי רוח בתנודה, תסכול, ציניות, בכי וגם תגובות חיוביות.

מ"א = מערכת אמונות וערכים: האדם שסומך על עצמו, דימוי עצמי, חיפוש משמעות, אמונה דתית, פילוסופיית חיים ועוד.

ח = חברה: אדם שזקוק לחברה, לקבוצה, לוקח על עצמו תפקידים / אחריות וחשובה לו המערכת, המשפחה.

ד = דמיון: אדם שמשתמש בדמיון, הומור, אילתור, יצירתיות, תמונת עתיד, חלומות ופנטזיה, ונטייה להסחת דעת.

חשוב לציין שכדי להבין את שפת ההתמודדות של הפרט ניתן גם להתבונן בדרך בה הוא או היא מבטאים את הקושי שלהם כיום. כלומר, כשנקשיב לתלונות נדע לזהות את ערוץ ההתמודדות ונגיב על פיו, כדי להניע את מנגנוני ההתמודדות של הפרט או המשפחה.

ג = גוף: יופיעו בעיקר תלונות גופניות, עייפות, תשישות, עודף מרץ, מתח גופני רצון לצאת לחופש-מנוחה.

ש = שכל: התמקדות שוב ושוב בעובדות, מיקוח על הפרטים, השוואה בין מידע A ל-B, מדוע הנהלים לא ברורים?

ר = רגש: ביטויים של ייאוש, כעס, מצבי רוח בתנודה, תסכול, ציניות.

מ"א = מערכת אמונות וערכים: מה קרה לנו? התבוננות על דברים בשחור ולבן, תחושת גורל, חיפוש משמעות.

ח = חברה: בדידות, קושי עם הריחוק מאנשים (חברים) לא ברור מה תפקידי ואיך לתפקד.

ד = דמיון: תמונת עתיד שחורה, שימוש בדימויים מורבידיים (הכל שחור, דרך ללא מוצא), הומור שחור, רצון לברוח מהכל.

לסיכום הנה הטבלה שמרכזת את הדרכים הרב מימדיות להתמודדות לפי מודל גש"ר מא"חד (להד 2013)

גופני/תחושת	שכל/מציאותיות חשיבה	רגש	מערכת אמונות/ ערכים	חברה	דמיון
PH	C	A	B	S	I
כלי התמודדות חיובי					
עשייה, פעילות מעשית, הרפיה, אימון גופני, משחקים, טיולים, עבודה	איסוף מידע, לימוד מהעבר, הסקת מסקנות, לימוד חוקים והרגלי חברה, סדר עדיפויות, תרחישים, שיקול דעת, חשיבה מציאותית, תכניות פעולה	תמיכה רגשית, אוורור רגשי, קשר רגשי לאחר, אמפטיה, הבעת רגשות בכתב	תחושת שליחות ומשמעות, אמונה בדרך, אמונה דתית, חיפוש משמעות, רוחניות	השתייכות לקבוצה, לקיחת תפקידים, עבודת צוות, שימוש במשאבי המשפחה, התייעצות במומחים, קבוצת דיון ותמיכה, ארגון חברתי	חשיבה יצירתית רב כיוונית, הפגה בעזרת דימויו, עקיפת מכשולים, הרפיה באמצעות דימויו, הומור

כמה טיפים להתמודדות עם המצב:

- ראשית הקורונה תסתיים - היא לא פה לעולמים. זה קשה עכשיו אבל זה יעבור.
- בואו נספור את מה שלא השתנה. נעשה ספירת מלאי של מה ומי שיש לנו ולא נעלם לנו. נברך אותם ונודה להם שהם קיימים.
- היו סבלניים ונדיבים: זה נכון קודם כל לגבי עצמכם וגם לאחרים. זכרו, קצת נדיבות וחמלה מסייעים לנו לעבור בדרך מורכבת וקשה.
- התמקדו במה שאתם יכולים לשלוט: עשו כמיטב יכולתכם לשחרר דברים שאין לכם שליטה עליהם. במקום זאת, התמקדו במה שאתם יכולים לנהל כגון הדברים שאתם אומרים, הפעולות, הרעיונות, המאמץ, הטעויות שלכם וההתנהגויות שלכם.
- דאגו לגופכם: נסו לאכול אוכל מזין, התעמלו באופן קבוע, צאו החוצה לאוויר הצח ולשמש נסו לישון הרבה שעות שינה. הימנעו מאלכוהול, קפאין, טבק וסמים אחרים.
- תקשרו עם אחרים: חשוב לשתף את רגשותיכם וצרכיכם עם אחרים (חברים, משפחה או אנשי מקצוע מתאימים). הקפידו לשמור על מערכות היחסים התקינות שלכם עם אחרים משמעותיים, ובנו מערכת תמיכה חזקה.
- לנסות לשמר על רציפויות של שיגרה, סדר יום, מידע מעודכן, הגיון נהלים ברורים ומוכרים לכל.
- להדגיש את התפקידים שישנם ושחייבים להיצמד אליהם (כמו אנחנו ההורים ואין מי שיחליף אותנו).
- להדגיש את החשיבות של קבוצות תמיכה, שייכות, שמירה על סמלים מאחדים, להזכיר לעצמנו מה אנו מסוגלים לעשות, לשמר מהקיים, לקיים דיאלוג רציף.
- לחזק את האמונה במשמעות שלנו ושל מעשינו גם אם חל שינוי בסביבה. לחזק את האמון שלנו ש "עברנו קשיים בעבר ויכולנו", שאנחנו מסוגלים.

- חלקו דברים למשימות קטנות: אם החיים מתחילים להרגיש קשים מדי, רשמו מה צריך לעשות. לאחר מכן, חלקו את הרשימות הללו למטרות ספציפיות, ניתנות למדידה, בנות השגה, רלוונטיות בזמן נתון. כאשר משימות מפורקות לחלקים הן פחות מעוררות לחץ וניתנות להשגה רבה יותר.

- נסו לארגן שגרה: נסו לבסס שגרה ולוח זמנים, משהו שגורם לכם להרגיש פרודוקטיביים במצב החדש שלכם. כשאתם מתעוררים, התארגנו כמו ליום רגיל: רחצה/תגלחת וכד', דאגו להחליף לבגדים "רגילים", לאכול ארוחות בשעות קבועות, ולהתכונן ליום כשאתם מכוונים לבצע מטרתה שקבעתם לעצמכם.

- מחשבות מטרידות שלא מניחות: תחליטי/י על 20 דקות ביום שבו את/ה מפנה זמן לחשוב על הדאגות. כל פעם שעולה דאגה במהלך היום רשום/רישמי אותה (בפלאפון או על דף) בזמן שקבעת למחשבות המטרידות פתח/י את הרשימה (רצוי במקום שקט). קרא/י אותה ותחשוב/י עליה ושכשחולפות 20 דקות (שים שעון) אמור/אמרי בקול רם ועם כל הכוונה והעוצמה "עכשיו די". סגור/י את הרשימה עד לפעם הבאה שתקבע למחרת.

- הפוך על הפוך. לפעמים כמאוד לא מתחשק לך משהו אבל הוא חשוב את/ה מתמלא ברגשות אשם למה דחיתי למה לא עשיתי. אם תזהו את המחשבה מתגנבת לראש "לא עכשיו" "אחר כך" ואתם מרגישים את התחושה שזה יעשה לכם רע אחר כך נעשה הפוך על הפוך נזמין מחשבה או תחושה של דווקא ונעשה את מה שצריך. זה מין מרד קטן שלנו בקול שכאילו עוזר לנו אבל אחר כך מבאס אותנו. אז נסו לקרוא לקול הזה בשם כמו "המתחזה" או "המרגיע עאלק" ותגידו לו סתום! מי אתה שתעשה לי כאילו נעים...אני זה שאח"כ מתבאס.

- הישארו מעודכנים: התחברו למקורות מידע אמינים ורשמיים. הימנעו משמועות, במיוחד במדיה החברתית, ובדקו תמיד את המקורות שלכם.

- הכירו את המגבלות שלכם: נתקו את עצמכם במידת הצורך. כמו כן, נסו לעשות פעילויות חדשות ומהנות כדי לשמור על מוחכם פעיל, יעיל, ומעורב.

פרק רביעי - האם יש תקווה?

בואו נתחיל בהגדרה של מהי תקווה.

המשמעות העתיקה של המושג "תקווה" היא תחושת ביטחון ואמון. תקווה מוגדרת כמצב נפשי המקדם את האמונה בטוב ובתוצאות חיוביות של אירועים ומצבים בחיי הפרט. באנגלית, היא משמשת הן כשם עצם והן כפועל.

ברברה פרדריקסון (Fredrickson, 2009) טוענת שתקווה נכנסת לפעולה במצבים נואשים, כשהדברים משתבשים או כשיש ספק רב כיצד יבוא המצב על פתרונו. התקווה ממש פותחת ומסלקת את הישגי הפחד והייאוש ומאפשרת לנו לראות את התמונה הגדולה, וכך מאפשרת לנו להיות יצירתיים ולהאמין בעתיד טוב יותר. ברגע האמת, ברגע הקושי העצום, עם התעוררות תחושת התקווה, מופיעות תחושות חיוביות של אושר, שמחה, אומץ ותחושת העצמה.

סניידר (Snyder, 1994), שפיתח תיאוריה הנקראת "תיאוריית התקווה", מגדיר תקווה כ"כוח רצון (willpower) ועוצמת הדרך (waypower) שיש להציב כדי להגיע אל מטרוטיך". (עמ' 7-8) הטא טוען שההבדל בין תקווה לאופטימיות הוא זה: "תקווה מחייבת מפת דרכים ומחשבות לכיוון יעד. אופטימיות מובילה את הפרט לצפות לטוב, אך איננה בהכרח מייצרת מחשבה ביקורתית כלשהי כיצד נגיע לעתיד המשופר" (עמ' 7). הוא מגדיר שלושה מושגים:

- **יעדים** - אובייקטים, חוויות או תוצאות שאנחנו מדמיינים ואליהם אנו שואפים בעיני רוחנו. היעדים המחייבים תקווה מצויים בין הבלתי אפשרי, לדברים הבטוחים.
- **כוח רצון** - הכוח המניע בחשיבה תקוותית. הוא מופעל על ידי תפיסתנו את היעדים שאנו שואפים אליהם ועל ידי כוחות הנפש שלנו, אך גם על ידי מידת הבנתנו את יעדינו.
- **עוצמת הדרך** - עד כמה אנו מרחיקים ראות במפות המנטליות שלנו, או במפת הדרכים המנחה את מחשבות התקווה שלנו.

אבל איך יוצרים את המפות המנטליות ומפות הדרכים הללו? סניידר (1994)?

אפשר לעשות שימוש בכוחו המרפא של הסיפור:

רבים מגדירים את האדם כ"יצור מספר הסיפורים" (Lahad, 2017). משחר ההיסטוריה האדם מספר לעצמו סיפורים, שמטרתם ומהותם להרגיע פחדים, לספק הסבר לבלתי מובן ולהפוך את האי־ודאות לוודאות. סיפורים על כוחות הטבע ועל הכוח העליון המנהל אותם, (ואם רק נעשה את הטוב בעינינו נוכל להתמודד עמם): אם נפייס את האל, או האלים, האדמה תשוב לתת את פרייה; אם נפייס את השמש, היא תשוב אלינו לאחר שנעלמה "במפתיע" באמצע החורף, ועוד, ועוד.

כיוון שאנחנו היצור היחיד עלי אדמות שיש לו תפיסת עתיד ו"זמן עתיד", אנו יכולים לחלוף (transcend), או להתעלות אל מעבר לכאן ועכשיו. היצירתיות, הדמיון, והחלומות שלנו הם בשליטתנו ואנחנו יוצרים את סיפור חיינו. לרוע המזל, אנו מייצרים גם סיפורים של הפסד, כישלון ונאשות, אלא שזו הבחירה שלנו.

בימים אלה, העובדות סביבנו ברורות: אנחנו נתונים בבידוד חברתי, הסגר, ריחוק ואי־וודאות, חוסר אמון במנהיגות ושאלות לגבי העתיד. אולם ברשותנו היכולת שעליה מדבר ויקטור פרנקל בספרו "האדם מחפש משמעות": "סגולה מיוחדת היא באדם, שאין הוא יכול להתקיים אלא אם כן הוא צופה אל העתיד. זה מקור ישעו ברגעים הקשים ביותר של קיומו, אם כי יש שהוא צריך לאלץ את רוחו שייטול עליו משימה זו." (פרנקל 1970 עמ' 94) אפשר לראות את אותו אילוץ גם כבחירה: הבחירה להתבונן הן במה שיש, במה שקיים ומשמעותי, והן במה שהרווחנו מהמשבר הזה - ברמה האישית, המשפחתית ואולי אף הכלל-עולמית.

איננו צריכים לחפש סיפורי ניצחון גדולים ואלבומי ניצחון. במלחמה הזאת אין תמונת ניצחון, או לפחות לא כרגע. סיפור הניצחון שלנו הוא קטן, אישי, פרטי או משפחתי. כל כך הרבה התגייסות של אזרחים למען אזרחים, כל כך הרבה חמלה וטוב נתגלו סביבנו. חשוב שנציין סיפורי ניצחון קטנים אלו. בסופו של יום, מהם בנויים חיינו.