

כלים מחשבתיים להתמודדות עם דאגות

הורים יקרים,

כולם מכירים את הפתגם "מחשבה מייצרת מציאות". ובימים אלו, המחשבות שלנו נודדות למקומות לא טובים לעיתים קרובות. בשגרה, לרובנו יש מנגנון פנימי של "דיבור עצמי" בו אנו נעזרים כדי לתת קונטרה למחשבות השליליות, שמתגנבות מעת לעת. אולם, בתקופה חסרת תקדים זו שבה כולם מבולבלים, הדיבור העצמי המרגיע לא תמיד זמין לנו. הסכמות המוכרות בהן אנו משתמשים כבר לא תופסות וקשה לנו לחשוב על נחמה.

להלן כמה טכניקות יעילות לדרבון דיבור עצמי חיובי והפחתת דיבור עצמי שלילי:

- 1) תנועה והסחות דעת: המחשבה נמצאת פעמים רבות במקום בו הגוף נמצא. כשהגוף מרוח על הספה והעיניים שקועות במבטים הקודרים של פרשני מהדורות החדשות, גם המחשבות נודדות בהתאם. כדאי מאוד לנסות לשים לב למנח הגוף בעת שעולות מחשבות שליליות. מומלץ להתמתח, לעשות פעילות גופנית, או אפילו לעסוק בסיפורים בבית. לעיתים קרובות עצם המעבר בין פעילויות משפיע על כיוון המחשבה, וכך ניתן לשים "סטופ" להסלמה הרגשית.
- 2) פרופורציות: כל ידיעה חדשותית מרעישה ומפחידה מזכירה שהורים הם אנשים בתפקיד, מאחוריותנו כמבוגרים לשים דברים בפרופורציות. קודם כל לעצמנו ואח"כ לילדים. מגפה חסרת תקדים? גם היכולות הטכנולוגיות שלנו חסרות תקדים, קריסה כלכלית? - השוק תמיד ידע להתאושש. אי אפשר לשהות עוד דקה אחת בבית? - דורות קודמים עברו רעב ומלחמות קיומיות, בטוח נצליח להתמודד.
- 3) עזרה לאחרים: לפעילות התנדבותית יש יכולת מופלאה לגרום לנו לשכוח או לפחות לשים בצד לכמה רגעים את הדאגות שלנו. מחקרים רבים מצאו שעזרה לאחר מסייעת לא פחות לנותן העזרה מאשר למקבל העזרה.
- 4) הקצאת זמן לחרדות: נכון שצריך לתכנן וגם לדאוג לפעמים כדי להיערך יותר טוב לעתיד. אבל אין שום סיבה לדאוג כל הזמן. אפשר להחליט שמקדישים שעה ביום לדאגות, ובשאר הזמן אפשר להתפנות לעיסוקים אחרים.
- 5) הגבלת זמן מסכים: כל ידיעה חדשותית היא מוטה מטבעה. המידע שמתיימר להיות אובייקטיבי עבר כבר עיבוד כלשהו ומוצג בצורה מסויימת. לעיתים אופן ההגשה של מידע חדשותי מעורר דאגה, בהלה ותחושת חירום. שהייה במצב כזה זמן רב היא לא מומלצת. סטרס ממושך מכביד על מערכות הגוף ואף עשוי להחליש את המערכת החיסונית. לכן, כדאי מאוד למנן את כמות הזמן בה אנו צורכים מידע חדשותי, בעיקר בתקופה זו.

בברכת ימים נעימים יותר,

צוות השירות הפסיכולוגי גני תקווה