

## כלים פרקטיים לעובדי מנהלה — כשהחשש מלצאת מהבית גדול

לא רק אנשי הסגל חווים קושי לחזור לשגרה. עבור עובדי המנהלה, יציאה מהבית אל המשרד דורשת מאמץ נפשי שונה — ולגיטימי לחלוטין. החשש מהחשיפה בדרך, מהמרחבים הפתוחים, מהאי-ודאות — אלו תגובות נורמליות לסיטואציה לא נורמלית. הכלים הבאים נועדו לעזור לכם לחזור — בקצב שלכם, עם תמיכה.

### לפני היציאה — שגרת הכנה קצרה

- ◆ כתבו לעצמכם משפט אחד לפני שאתם יוצאים: "אני יוצאת/עכשיו. אני יכולה להתמודד עם מה שיבוא." זה לא שטות — זו הכנה קוגניטיבית.
- ◆ דעו מראש היכן נמצאים מרחבים מוגנים לאורך המסלול — לפני שיוצאים, לא תוך כדי. ודאות מפחיתה חרדה.
- ◆ אל תצאו "ריקים" — אכלו, שתו, שנו. הגוף הוא הבסיס של ויסות, והזנחתו מגדילה את רגישות מערכת העצבים לאיום.
- ◆ הגדירו לעצמכם "שעת חזרה" לפני שיצאתם. כשיש נקודת סיום ידועה — הלחץ פוחת.

### בדרך — כלים לניהול המסלול

- ◆ בתחבורה ציבורית — היו קרובים לדלת, שמרו על ערנות מתונה. אוזניות בעוצמה מלאה משבשות את תחושת הסביבה ומגבירות חרדה לאחר מכן
- ◆ אם עולה חרדה בדרך — נסו 1-2-3-4-5: 5 דברים שאתם רואים, 4 שאתם שומעים, 3 שאתם נוגעים בהם, 2 שאתם מריחים, 1 שאתם טועמים. זה מחזיר את המוח לרגע הנוכחי ומקטין את עוצמת תגובת הדחק
- ◆ הגיעה אזעקה בדרך? פעלו לפי הנוהל. לאחר מכן: עצרו 2 דקות, נשמו 4-6) שאיפה 4 שניות, נשיפה 6), אמרו לעצמכם "אני בטוח/ה עכשיו", ואז המשיכו. אל תנסו "להמשיך כרגיל" מיידית

### בהגעה למשרד — עיגון ראשוני

טקס הגעה	בואו עם תוכנית קטנה: קפה, ישיבה מוכרת, שיחה קצרה עם עמית שמחכה. המוח זקוק לעוגן מוכר כדי לצאת ממצב ערנות.
הגדרת מרחב	דעו היכן המרחב המוגן הקרוב ביותר למשרד. זו אינה פרנויה — זו הכנה שמפחיתה חרדת הישרדות ומשחררת קשב לעבודה.
צ'ק-אין עם עצמכם	שאלו את עצמכם בהגיעכם: "מה צריך היום כדי שאוכל לתפקד?" — ועשו לפחות דבר אחד מהתשובה.

### במהלך יום העבודה

- ◆ עבדו בבלוקים של 45-60 דקות עם הפסקה מובנית — קומו, לכו למטבחון, דברו עם אדם אחד. חיבור חברתי מפחית ביולוגית את תחושת האיום.
- ◆ הגבילו צריכת חדשות לשני חלונות ביום — בוקר ואחה"צ. עדכונים רציפים מגבירים סטרס ומקשים על ריכוז. בלי לשפר את תחושת השליטה.
- ◆ אם עולה דחף חזק לעזוב — שאלו: "האם יש איום ממשי כרגע, או שזו תחושה?" לרוב, זו תחושה. הישארו 20 דקות נוספות ובדקו שוב. הצלחה קטנה בנוכחות בונה ביטחון.

**לממונים על עובדי מנהלה**

אמרו בפגישת צוות: "אני יודע שהנוכחות בימים האלה דורשת מאמץ — ואנחנו מעריכים את זה." הכרה ציבורית מקטינה בושה ומגבירה	<b>הכירו בקושי בגלוי</b>
עובד שמגיע שלוש פעמים בשבוע ועובד באיכות מלאה — שווה יותר	<b>מדדו תרומה, לא שעות</b>
עבודה מהבית אינה פרס — היא כלי. שאלו: מי צריך אותה כדי לתפקד? מי יתפקד טוב יותר במשרד? דרשו נוכחות כשיש ישיבה	<b>גמישות כלי ניהולי</b>

**מתי עבודה מהבית היא לגיטימית?**

- ◆ כשהחרדה מהיציאה משתקת — לא רק מקשה — הגמישות היא תמיכה נפשית, לא הכנעה. יש הבדל בין קושי שניתן לנהל לבין מצב שמחייב מרחק מהחשיפה.
- ◆ גם כשיש בן/בת משפחה עם צרכים מיוחדים, אירוע בטחוני ספציפי שמגביל תנועה, או מצב בריאותי שמשפיע על היציאה — אלו סיבות תקפות, לא תירוצים.
- ◆ אך זכרו: שהייה מוחלטת בבית לאורך זמן מעמיקה לרוב את החרדה ולא מקטינה אותה. אם הקושי לצאת נמשך מעל שבועיים — מומלץ לפנות לתמיכה מקצועית.

<b>קווי סיוע לבריאות הנפש</b> זמינים עבורכם ועבור הסטודנטים שלכם		
<b>1800-363-363</b> נט"ל — נפגעי טראומה ולחץ   24/7	<b>1201</b> ער"ן — עזרה ראשונה נפשית   24/7	<b>5486*</b> מרכז חוסן ארצי

**לזכור תמיד: לבקש עזרה זה כוח, לא חולשה. גם אתם זכאים לתמיכה**

מרכז חוסן ארצי | Israel Trauma Coalition | israeltraumacoalition.org

5486\*