

על קו הבריאות | הכלת השונה ומתן עזרה (שעה וחצי)

מטרות

1. חשיפת החניכיות לנושאים מורכבים בהם אנשים מתמודדים עם מצבים נפשיים שונים
2. החניכיות ילמדו איך לעזור לחברים/ אנשים המתמודדים עם מצבים נפשיים באופן בסיסי
3. החניכיות יחשבו מה תפקידם כחברים של אנשים המתמודדים עם מצבים נפשיים.

מהלך

1. **מה נשמע? + סבב (5 דק')** האם יצא לי להיות חשוף למצב נפשי מורכב של אדם בעל חרדה או דיכאון או כל דבר שעולה. אין חובה לשתף.

2. **הדמיית חרדה (20 דק')**

א. 10 דק') OCD מבקשים מהחניכות. ים לסדר את החדר תוך 5 דק' בדיוק, במהלך סידור החדר על המדריך יש להתעקש על כל דבר הכי קטן של ישר או לא מסודר באופן אחיד. על המדריך לדמות בן אדם בעל הפרעת OCD ולהתעקש על כל הפרט הכי קטן של סדר (אם זה תמונה קצת עקומה או שולחן לא ישר). לא לוותר לחניכים מלנקות ולסדר. העצבים שהחניכים ירגישו על ההגזמה של המדריך זה חלק מהקשיים שאדם שמתמודד עם OCD מרגיש- ביקורת עצמית קשה על המצב שלו.

ב. חרדה חברתית (10 דק') - מוציאים החוצה חניך.ה שבדרך כלל מאוד אקטיבי בדיונים (מוחצן) ומבקשים ממנו בפעילות הבאה לא לדבר עם אף אחד אם מדברים אליו ואם שואלים אותו את דעתו שיגיד שהוא מסכים ולא להראות התנגדות. בפעילות נבקש מהקבוצה לתכנן טיול קבוצתי עם תקציב של 1000 ש"ח עם טיימר של 5 דק'. המטרה של פעילות זו היא לא לראות האם חניכים יודעים לנהל תקציב.. אלא לתת לחניך להרגיש מה ההשפעה של חרדה חברתית על חיים של בן אדם.

****אופציה נוספת היא לתת לחניכים למלא שאלון חרדה חברתית. החניכים יוכלו לראות בשאלות את כל הנושאים אשר אדם עם חרדה חברתית מתמודד. השאלון בוחן גם חרדה וגם הימנעות מדברים. לאחר סכימה של ששתי העמודות הוא מציג אפשר לראות מה רמת החרדה שיש לחניכים ולדמיין איך נראה אדם שיש לו חדרה חברתית גבוהה. השאלון לא מאבחן חרדות!**

3. **הסבר פשטני לשני סוגי החרדה (5 דק')**

חשוב לציין: חרדה היא פחד לא מוסבר מגורם כלשהו שאינו מהווה סכנה ממשית. כל בני האדם נעים על ציר בין חרדה קיצונית ומצב סטנדרטי ללא חרדה. מסבירים לחניכות. ים ששתי המשימות שניתנו להן. הן היו כדי לדמות 2 סוגים של חרדה: חרדת OCD - אפשר לומר כי OCD מאופיינת במחשבות בלתי־רצוניות, חוזרות ומטרידות, ש"נתקעות" בראש, ומעוררות חרדה. ברוב המקרים, מי שסובל מהפרעה מוצא לעצמו דרכים להקל על החרדה או על חוסר הנוחות שגורמות המחשבות האלו. ההקלה יכולה להתבטא בביצוע של טקסים שונים, או במחשבות אחרות שכאילו מנטרלות את המחשבות המטרידות. כמו לדוגמה לסדר את החדר באופן כפייתי כמו שאתן. עם עשיתן. עם במשימה הראשונה. ניתן לדמות את דמות

המדריך במהלך משימה זו למחשבות הטורדניות שיש לאדם בעל חרדת OCD - מחשבות שאינן ניתן להתעלם מהן עד ביצוע המשימה כמו שהמדריך התעקש על הסדר הקיצוני.

חרדה חברתית - חרדה חברתית, המכונה גם SAD מאופיינת בחשש מוגזם מביקורת, שיפוט של אחרים או דחייה. בקרב הסובלים מן החרדה קיים פחד תמידי מפני מבוכה או השפלה בפומבי, בשל התנהגותם. אנשים רבים עשויים לחשוש מתגובות החברה במצבים שונים, אך גודל המצוקה של אדם הסובל מחרדה חברתית הינו גדול לאין שיעור והוא מונע ממנו או מקשה עליו ביצוע פעולות שגרתיות עד כדי הימנעות מסיטואציות חברתיות מסוימות הידועות כעלולות לעורר התקפי חרדה. אנשים מבוגרים המודעים לכך שאין כל בסיס הגיוני לחרדה, אינם מצליחים לכבוש אותה, שלוט על התנהגותם או להתעלם מתחושותיהם המוקצנות. חרדה חברתית היא מכלול של מספר חרדות וביניהן: פחד קהל, פחד במה, פחד מזוגיות, פחד מבעלי סמכות ועוד.

יש להסביר לחניכים מה ביקשתן. מאותו חניך שדימה אדם בעל חרדה חברתית. כמו לדוגמה כשביקשתי מהחניכה לא לדבר במהלך המשימה השנייה הייתה כדי לדמות את ההשפעה של חרדה חברתית באופן די מינימלי, חרדות חברתיות יכולות להגיע למצב של אי יציאה מהבית מהפחד ממפגש עם אנשים חדשים.

המדריכים מסבירים: היום נתמקד בנושא חרדות אבל באופן כללי, התמודדות עם מצבים נפשיים הם נושא גדול מאוד שאפשר להעמיק בו לכל מיני כיוונים- מחדרות שחלק יחסית גדול באוכלוסיה מתמודד עם כל מיני סוגים של חרדות ועד למצבים נפשיים אחרים שפחות מדוברים אבל חשובים לא פחות למשל דיכאון ואובדנות, פוסט טראומה, התקפי זעם, מאניה דיפרסיה וכו'עד לאוטיזם ואספרגר.

4. סליחה על השאלה חרדה (30 דק')

מתחילים בצפיית סרטון - [סליחה על השאלה | חרדה ופחד](#). בסרטון זה מוצג פרק אחד מתוך סדרת פרקים של כאן 11 "סליחה על השאלה" בנושא חרדה ופחד. לאחר מכן נמשיך לעיבוד הסרטון ודיון.

עיבוד

- האם יש רמות מסוימות לחרדה או שזה תופעה אחידה לכולן?
- למי הכי התחברתן.ם בסרטון? למה?
- מדוע לדעתכן.ם כאן 11 יצרו את סרטון זה?
- אתן.ם או מישהי.ו שאתן.ם מכירותן. חוותן.ם חרדה או מצב נפשי דומה? (לאחר צפייה בסרטון תראו אולי יהיו חניכים שירצו פתאום לשתף)
- האם חוותן.ם או ראיתן.ם מישהו שחווה התקף חרדה?
- הייתם רוצים לעזור לאנשים שחווים חרדה או קושי? אולי זה קשה מידי?

5. הפסקה (5 דק') אם יש צורך

6. איך מתמודדים עם חרדה- לעזור לאחרים ולעצמך (5 דק')

הסבר מדריכים: קיימת סבירות גבוהה שבמהלך החיים נפגוש אדם אשר מתמודד עם חרדה ואולי אפילו נהיה בזמן התקף חרדה. חשוב שנדע מהם הדברים שיכולים לסייע לאדם במצוקה נפשית. זה עזרה ראשונה לכל דבר. בואו נקרא יחד טיפים להתמודדות עם חרדה. מישהו רוצה להקריא?

- מקריאים עם החניכים את הטיפים להתמודדות (נספח אי').

7. סיכום (10-15 דקי')

- איך היה לי? תובנה, מחשבה, שאלה שאני יוצאת איתה
- מרגישים שחשוב לדעת ולהכיר נושאים גם כאלה?
- חשוב להכיר בכך שיש אנשים שונים ושיש להם צרכים שונים?
- למה זה חשוב/ לא חשוב?
- יש לנו אחריות חברתית לעזור לאנשים במצבים נפשיים שונים?
- אתם חושבים שאנחנו, כחברה, מצליחים לעזור להם?

8. **פינה אישית (15 דקי')** - החניכיות מביאות נושא שקשור ב"על הגבול". נושא שמערער גבולות אישיים או חברתיים, שיש עליו ספקות, שצריך להעלות למודעות וכו'. הנושאים שהחניכים יביאו הם הנושאים שמתוכם יבחרו לעשות פרויקט/סמינר. יש להקפיד לבצע את החלק הזה בפעולה. הוא אחד החלקים החשובים ביותר בשלב העמקה. זו הדרך לפתח סקרנות ועניין בקרב החניכיות.

מהי פינה אישית? חניכה מביאה נושא מעולם התוכן שלו/ה ומעבירה פרזנטציה לקבוצה (אפשר גם להנחות דיון בקבוצה) במשך 15 דק'. לאחר סבב ראשון של הקבוצה, אפשר לתת נושא לפינה אישית- סוגיות חברתיות, אקטואליה, מוזיקה, וכו'

נספח א' - טיפים להתמודדות עם חרדה

- תרגילי נשימה – תרגילי נשימה נמצאו מחקרית כאפקטיביים לצורך הפחתה ברמות החרדה. באמצעות טכניקות אותן ניתן ללמוד גם דרך האינטרנט ניתן להתמודד היטב עם החרדה, ולתת לה לחלוף. מדיטציות ותרגילי מיינדפולנס יכולות גם הן לעזור לחרדה אם מבוצעות באופן עיקבי.
- מוזיקה – הקשבה למוזיקה מרגיעה או מוזיקה אותם אתם חובבים במיוחד יכולה לסייע באופן ניכר להפחתה ברמות החרדה, כחלק מהפעלה של חוש השמיעה.
- רשימת מטלות – כתיבה של רשימת מטלות אותה עליכם לבצע בהמשך השבוע יכולה לעזור באופן ניכר להפחתה ברמות החרדה, כך שתוכלו להעסיק את המוח במשימות במקום להתמקד בחרדה עצמה.
- דמיון מודרך – במידה ואתם חווים חרדה, מומלץ לדמיין לעצמכם כי אתם נמצאים במקום בטוח ונוח, כמו גם כזה אשר מעורר בכם רגשות חיוביים וחזקים.
- פעילות גופנית סדירה – פסיכולוגים ממליצים על ביצוע פעילות גופנית באופן תדיר, לאור הפרשה של הורמונים אשר אחראים על רמת האושר.
- שיתוף – רבים מאלו אשר סובלים מחרדה מדווחים על תחושה של בדידות. משום כך, שיחה עם אדם קרוב או חבר ושיתוף יכולות לעזור מאוד לצורך התמודדות עם החרדה, כמו גם לצורך קבלת תמיכה.
- תזונה מאוזנת – תזונה מאוזנת יכולה לתרום באופן משמעותי להתמודדות עם חרדה, בתנאי כי מדובר במאכלים אשר עשירים בסידן, חלבון וויטמינים.
- ייעוץ מקצועי – במידה ואתם חשים כי החרדה משתלטת על חייכם, מומלץ לגשת ולפנות למרכז אשר מתמחה בתחום, לצורך קבלת ייעוץ מקצועי אשר נועד לתת לכם ארגז כלים אפקטיבי לצורך התמודדות.