



תגובה לאירועי לחץ נפשי (Stress): למבוגרים

חווית **אירועים מלחיצים** יכולה להקשות על היכולת להרגיש בטוחים, בשליטה ובערנות. היא יכולה להשפיע על היכולת שלכם להמשיך הלאה בשגרה היומיומית, ואתם עלולים להמשיך להרגיש רגשות עזים גם לאחר מכן. הנה מספר דוגמאות למה שאתם עשויים לחוות:

- הלם, או תחושת אי אמון, וקושי להבין את מה שקרה
 - תחושת חרדה, פחד, עצב וחוסר תקווה
 - תחושת אשמה (כשורדים), בושה או הקלה מכך שהאירוע הקשה הסתיים
 - קושי להתרכז או לקבל החלטות
 - תחושות ומיחושים בגוף כגון כאבי ראש, סחרחורת, רעידות, וכאבים בלתי מוסברים
 - שינויים בדפוסי שינה או אכילה
- זכרו, כל אחד מגיב ללחץ בצורה שונה.

מה אתם יכולים לעשות

חשוב להקשיב לגופכם ולא להתעלם מהתחושות והרגשות שאתם חווים. ייתכן ויוקל לכם יותר, שלא לדבר על האירוע המלחיצ בתקווה שהרגשות ייעלמו מעצמם, אך פעולה זו עלולה לעכב את ההחלמה וההתאוששות ולגרום לרגשות ולתחושות להימשך לאורך זמן. להלן דוגמאות למה שאתם יכולים לעשות כדי לעזור לכם לעבור זמנים מלחיצים:

- התמקדו בפעילויות מהן אתם נהנים כגון קריאה, טיולים בטבע וביולוי עם אנשים אהובים.
- חיזרו לשגרה. לאחר אירוע מלחיצ, ייתכן שתתקשו להחזיר את חייכם למסלולם. יצירת שגרה חדשה, שתכלול הקדשת זמן לדרכי התמודדות חיוביות, היא דרך מצוינת לבסס מחדש שגרה בריאה.
- **קחו הפסקה** מצפייה במדיה או בסרטונים מקוונים של האירועים הקשים. זה מובן שתרצו להתעדכן במה שקרה וקורה, אבל נסו דרכים אחרות כמו קריאה או האזנה לחדשות.
- אפשרו לעצמכם להחלים. הרשו לעצמכם לקחת את הזמן ולהתאבל, והיו סבלניים עם עצמכם.
- הגדירו יעדים מציאותיים במסע ההחלמה וההתאוששות שלכם. זיכרו שמטרות ההחלמה הן שונות אצל כל אחד ואחת, שרגשות חזקים יכולים לצוץ מחדש ושה בסדר להרגיש כמו שאתם מרגישים.
- התחברו עם אנשים אחרים שמתמודדים עם ההשלכות של אירוע לחץ נפשי או השתתפו במפגשי תמיכה הזמינים בקהילה.
- הקפידו על תנועה. זה אולי הדבר האחרון שאתם רוצים לעשות, אבל פעילות פיזית יכולה לשפר את מצב הרוח שלכם ולתת לכם אנרגיה חיובית. גם פעילויות פשוטות כגון יציאה החוצה להליכה קצרה הן בעלות השפעה ממשית. התחילו לאט כדי שלא תתישו את עצמכם פיזית ונפשית.
- **חפשו חברה**. הפגשו עם חברים, משפחה וקבוצות תמיכה כדי לשפר את בריאותכם הנפשית. שיחות עם אחרים והתמקדות בדברים "רגילים" יוכלו לעזור להסיח את דעתכם מהאירועים הקשים
- שימו את **הטיפול בעצמכם** בראש סדר העדיפויות. זהו דרכים לשיפור בריאותכם הנפשית והגדירו זמן לפעילות ליוות שאתם יכולים לעשות כדי לממש אותן. לדוגמה, **תרגול קשיבות (Mindfulness)** היא דרך מצוינת כדי להתחבר אל עצמכם מחדש ולאזן את עצמכם.

בקשו עזרה:

- אם אתם חווים מחשבות טורדניות, כאלו שאינן מרפות, מחשבות על פגיעה בעצמכם או באחרים ו/או מחשבות אוב-דניות
 - אם אתם חווים רגשות עזים באופן קבוע או כאלה שמפריעים לחיי היום יום
 - אם אתם פשוט מעוניינים בתמיכה או מאמינים שתפיקו תועלת מעזרה של איש מקצוע
- חשוב לבקש תמיכה כאשר מתמודדים עם מצבים קשים. חלק מאפשרויות התמיכה הזמינות עבורכם כוללות:
- **תמיכה מיידית במשבר** זמינה מ **Distress Center Ottawa** -האזור 24/7 - 613-238-3311 (דו לשוני) או **Youth Services Bureau של המשבר** לקו **התקשר לקו המשבר של Youth Services Bureau** (לשכת שירותי הנוער) 24/7 בטלפון 613-260-2360 או 1-877-377-7775 (חינם עבור מזרח אונטריו)
 - **AccessMHA** עוזרת לכל אדם מעל גיל 16 לקבל תמיכה עבור בריאות הנפש ושימוש בחומרים.
 - בקרו ב- **1Call1Click.ca** כדי לקבל תמיכה עבור כל מי מתחת לגיל 21 או התקשרו למספר 613-260-2360 או 1-877-377-7775 (חינם עבור מזרח אונטריו).
 - **Counselling Connect** מספקת גישה מהירה לפגישת ייעוץ חינם בטלפון או בווידאו.
 - **Walk-In Counselling** מציעה מפגש ייעוץ חינם ללא תור באנגלית, צרפתית, ערבית, ספרדית, סומלית, ומנדרינית. התקשרו למספר 613-755-2277 לקבלת מיקומים זמינות

לתמיכה ומידע נוסף, בקרו ב OttawaPublicHealth.ca/MentalHealthandWellness