



הכנת תוכנית פעולה לחוסן נפשי

חוסן נפשי היא קבוצת מיומנויות אותן ניתן ללמוד ולשפר ועליהן ניתן להתבסס לאורך זמן. חוסן נפשי יעזור לך להתמודד עם אתגרים ולקדם את ההחלמה וההתאוששות שלך. את/ה יכול/ה להתחיל לבנות חוסן נפשי בכל עת ואת/ה יכול/ה להגביר את החוסן הנפשי שלך בעזרת תרגול.

חשוב/חשבי על אתגר אחד בעבר שעמד בפניך ומה עזר לך להתמודד עימו?

- אכילה בריאה, שינה מספקת ועשיית דברים שמהם נהנה/ית
- השלמה עם כך שלא כל דבר ניתן לעשות הכול בצורה מושלמת
- הכרת החוזקות שלי

אילו כלים ותמיכה יש לי בחיי שיכולים לעזור לי לבנות את החוסן הנפשי שלי?

- בקשת עזרה מחברים, משפחה או אנשי בריאות הנפש
- בילוי עם משפחה וחברים
- קבלת עזרה מארגון קהילתי תומך

איזה דבר חדש אני יכול/ה לנסות כדי לעזור לי להתגבר על האתגר הנוכחי שלי ולהתאושש?

- תרגול נשימות עמוקות וקשיבות (Mindfulness)
- להקפיד על פעילות גופנית ולהאזין למוזיקה
- להכיר תודה על הדברים החיוביים בחיי
- לתת לילדים שלי להתמודד עם אתגרים ולתמוך בהם כשהם לומדים להתמודד עם האתגרים שלהם

תוכנית פעולה עבור חוסן נפשי

איך אני מרגיש/ה?

כעס

תסכול

עצב

חרדה

בלבול

אחר (רשום/רשמי את התחושה)

איזה אתגר עומד בפניי היום?

אילו כלים ותמיכה יש לי בחיי כדי לעזור לחזק את החוסן הנפשי שלי?

איזה דבר חדש אני יכול/ה לנסות לעזור להתגבר על אתגרים ולהחלים?

מה אני יכול/ה לעשות כדי לעזור להתמודד עם הרגשות שלי?

- להיפגש עם חברים ובני משפחה.
- לשוחח עם איש מקצוע בתחום בריאות הנפש.
- לצאת החוצה ולעסוק בפעילות ספורטיבית שאני אוהב.
- נשימות עמוקות ומדיטציה.
- להאזין למוזיקה.
- אחר (כתוב/כתבי רעיונות משלך)

מה עזר לי בעבר להתמודד או לעבור תקופה קשה?

אני אוציא את התוכנית שלי לפועל בתאריך: _____

Adapted from: Ottawa Public Health; Canadian Mental Health Association; Canadian Public Health Association; Mental Illness Caregivers Association; Military Family Services. (2016). Mental Health Caregiver Guide: A guide for caregivers of persons living with mental illness or experiencing mental health challenges. ON: Ottawa Public Health

Adapted from: Kelty Mental Health Resource Centre. How to Problem Solve. Downloaded April 04, 2017. <http://keltymentalhealth.ca/healthy-livingits-everyone/tools-resources/how-problem-solve>