

פיתוח חוסן בהיעדר חיסון

כלים לשמירה על חוסן ויציבות בקרב חיילים ומפקדים בתקופת "מגפת הקורונה".

#מגפתהקורונה#ביתהספרלפיתוחמנהיגות#פיתוחחוסן#כליםלמפקדים

אז למה לי קורונה עכשיו?

בימים אלו, הדאגה מנגיף הקורונה גורמת לתחושות חוסר וודאות, מעלה לחץ ומועקה (Stress) וצורך לארגן מחדש את ההתנהלות ביחידה ובבית.

01



ישנם מספר תרגילים פשוטים וקצרים (כ-5 דק') שמעלים את החוסן, את תחושת המיקוד ואת יכולת קבלת ההחלטות, ומפחיתים מתח ודאגות שהוכחו כיעילים באינספור מחקרים ובצבאות זרים. התרגילים אינם דורשים ציוד מיוחד וידע מוקדם. הם עצמאיים ואתה יכול להשתמש בהם בעצמך, עם פקודיך ועם בני משפחתך.

לנשום!

למה כדאי?

כאשר אנו נמצאים במתח, הנשימה שלנו נעשית שטחית יותר, מה שגורם להפרת האיזון ברמות הגזים בדם. התהליך הגופני האוטומטי הזה משפיע על מערכות בגוף שלנו ועל תחושת המתח המנטלי. אנו יכולים "לשבור" את המעגל על ידי נשימות מתאימות. נשימות עמוקות מעבירות לגוף שלנו מסר ש"הכל בסדר" ומפחיתות לחץ, דרך איזון רמת החמצן והCO2 בגוף.



02

נשימות- איך עושים?

1. שאפו שאיפה קצת יותר עמוקה מהרגיל.
 2. שימו לב שהנשימה הולכת אל הבטן, אפשר לנסות לדמיין שאנחנו נושמים אל עבר הטבור, שימו לב שהבטן היא זו שמתרחבת ולא הכתפיים ובית החזה.
 3. החזיקו לכמה רגעים את האוויר ובבטן והוציאו את האוויר לאט לאט כמו דרך קשית או תוך כדי השמעת הצליל צסססס בין השיניים והלשון.
- חשוב שהוצאת האוויר תהיה ארוכה, אך נסו למצוא קצב אחיד בו תרגישו נוח לבצע את תרגול הנשימות, התרגול לא אמור להיות מלאכותי מידי.



03

* אם אתם מרגישים תחושת סחרור קלה, קצרו את משך עצירת האויר, את משך זמן שחרור האויר. חיזרו על התהליך 3-4 דקות, ולפי הצורך. ווסתו את הנשימות על פי הצורך שלכם.



לכווץ ולשחרר..

04



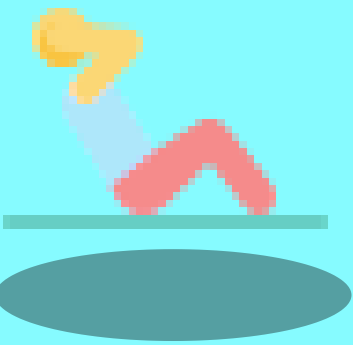
למה כדאי?

כשאנו נמצאים במתח, שרירי הגוף נדרכים על מנת לאפשר לנו לברוח או להילחם בדבר אשר גורם לנו לאיום, אך לפעמים אנחנו מגיבים באופן הזה גם כאשר האיום אינו מצריך להילחם או לברוח והמצב הוא רק מפחיד / מדאיג. במצב זה נרצה לעזור לגוף להוריד את רמת המתח על ידי כיווץ והרפייה של השרירים.

כיווץ ושחרור- איך עושים?

05

בכל פעם נכווץ קבוצת שרירים אחת, הכי חזק שאפשר, למשך 5 שניות ונרפה תוך כדי הוצאת אוויר. תוכלו להרגיש את ההרפייה בגוף מיד עם שחרור השרירים לאחר שכווצו.



1. **כתפיים** - כווצו את הכתפיים חזק כלפי מעלה למשך 5 שניות, ולאחר מכן הרפו אותם תוך כדי נשיפת אוויר החוצה.
2. **ידיים** - כיווץ ידיים והזרועות תוך כיווץ כף היד לכדי אגרוף למשך 5 שניות, לאחר מכן הרפו תוך כדי נשיפת אוויר החוצה.
3. **רגליים** - כווצו את כל שרירי הרגליים, השוקיים, הירכיים וכפות הרגליים תוך מתיחה שלהם קדימה למשך 5 שניות, לאחר מכן הרפו תוך כדי נשיפת אוויר החוצה.
4. **ועכשיו כל הגוף יחד למשך 5 שניות והרפייה מיידיית.** חזרו על התהליך פעמיים שלוש.
אם תקפידו לעשות זאת פעם ביום, הגוף 'יזכר' בהרפייה מיד עם כיווץ קבוצת שרירים אחת.

אני ב'לופי'

מה לעשות עם מחשבות מטרידות ששבות ועולות נוכח המצב והשלכותיו וגוררות אותנו מטה?

למה?

דאגות, תסריטי אימה של המצב, מחשבות שחוזרות ב'לופים' - הן מצב טבעי נוכח מצב מאיים, ועשויות להתגבר מול חוסר וודאות. המח מפעיל שרשרת תהליכים גופנית שנועדה לסייע להתמודד עם האיום, אך למעשה, אנחנו חווים בעיקר מועקה ודריכות שמחלישים אותנו. כדאי לזכור שהמוח שלנו פועל אוטומטית כדי לדאוג להישרדות שלנו ולא לרווחה שלנו, ולכן אנחנו צריכים באופן יזום לעזור למוח לשמור גם על הרווחה שלנו.



06

אני בלופ- איך עושים?

1. **זיהוי המחשבה המטרידה** - מכירים בזה שכרגע אנו עסוקים במחשבה שחוזרת על עצמה ומעוררת אי נוחות
2. **ויתור על המאבק עם המחשבה** - לא נצליח "לא לחשוב את המחשבה", במקום - אפשר להתייחס אליה כמו אל זבוב טורדני שנמצא בחדר, שעוד רגע יעוף למקום אחר או לחילופין, לחשוב על שיחה נכנסת לא רצוייה בטלפון הנייד, שאנו בוחרים לא לענות לה.
3. **מיקוד מחודש של הקשב** - נחזור למשימה שעסקנו בה לפני שהופיעה המחשבה או נתמקד במשהו שיעזור לנו להרגיש טוב יותר.



07