

שמירה על הבריאות הגופנית בעתות משבר

כאשר אתם סובלים מחרדה, מדיכאון או מטרואומה כתוצאה מאירועים קשים שחוויתם, השמירה על בריאותכם יכולה להיות מאתגרת מאוד. תקופות ממושכות של מתח אינטנסיבי יכולות להרוס את השגרה שלכם, ולעיתים קרובות גם לשבש את הפעילויות היומיומיות המעניקות לכם תחושה של יציבות. הנה כמה טיפים לטיפול עצמי שיעניק תמיכה לגוף ולנפש בזמנים קשים.

תנועה

בימים אלו, השמירה על שגרת האימונים הרגילה שלכם עלולה להיות לא בטוחה או כלל לא אפשרית. תנועות קטנות ועדינות עשויות להקל את המתח, לשחרר את הלחץ ולשפר את מצב הרוח שלכם, והכול בלי שתזדקקו לציוד מיוחד. נסו כמה מתיחות קלות, תרגילי כיסא או אפילו תרגילי נשימה כדי להתחבר מחדש עם הגוף שלכם.

תזונה

ייתכן שלא תוכלו לשמור על זמני הארוחות הרגילים שלכם, ובהתאם למצב, יכול להיות שהיכולת שלם לרכוש, לבשל ולהכין מזון תיפגע גם היא. ייתכן מאוד גם שלא יהיה לכם תיאבון כשאתם נמצאים תחת לחץ אינטנסיבי. נסו במידת האפשר לאכול ארוחות קטנות ופשוטות, עשירות בחומרים מזינים, ולשתות הרבה מים או סוגים שונים של תה צמחים.

מנוחה

מתח יכול לגרום לגוף שלכם להיות במצב תמידי של כוונות, שבו יהיה לכם קשה מאוד להירגע. ייתכן גם שיהיה לכם קשה להירדם, במיוחד אם חסרים לכם התנאים ההכרחיים לשנת לילה טובה, כמו שקט, נוחות ושלווה.

שינה מספקת היא חיונית לבריאות הגופנית והנפשית שלכם, ואפילו תנומות קצרות יכולות להועיל. אם הדאגות לא מאפשרות לכם לישון, נסו להימנע מחדשות ולהרחיק את הטלפון הנייד מהישג ידכם, וכך אולי תוכלו לשפר את הסיכויים שלכם ללילה רגוע.

דברים שיש להימנע מהם:

נסו פעילויות קרקוע

- צריכה מרובה של קפאין או אלכוהול: אף על פי שאתם עשויים להרגיש שהם מועילים במצבי לחץ, הם עלולים לשבש את השינה שלכם ולהגביר את החרדה.
- חשיפת יתר לתקשורת: חשוב להישאר מעודכנים במהלך משבר כדי לשמור על הבטיחות שלכם, אבל אם תבדקו כל הזמן את החדשות אתם עלולים להרגיש עוד יותר לחוצים.
- מאמץ יתר: עבודה או עיסוק כלשהו יכולים להסיח את דעתכם מהמצב, אולם השתדלו לא להתאמץ יתר על המידה מבלי לנוח מספיק. גם כך מאגרי האנרגיה שלכם מצומצמים ומאמץ יתר עלול לכלות אותם לגמרי.



לא משנה מה עובר עליכם, Lyra יכולה לעזור. אנשי מקצוע בתחום הבריאות הנפשית יכולים להציע משאבים נוספים, נקודות מבט מועילות ותקווה לעתיד. סרקו את קוד ה-QR כדי לפתוח את ה-Hub ולגשת לשירותי הבריאות הנפשית שלכם היום.