

התמודדות עם אלימות בחדשות

צפייה באלימות בחדשות עלולה להותיר אותנו בתחושות הכוללות מגוון של רגשות, כולל עצב, כעס, אשמה ואימה. להלן מספר רגשות אחרים שאותם אתם עשויים לחוות בעת התמודדות עם אירועים אלימים, ומספר מנגנוני התמודדות שעשויים לעזור.

תחושת פגיעות וחוסר ביטחון

אירוע אלים עשוי להשפיע על תחושת הביטחון שלכם. אתם עשויים למצוא את עצמכם דואגים יותר לבני המשפחה, במיוחד לילדים.

תחושת פחד מהבלתי נודע

אלימות מהווה תזכורת לכך שאינכם יכולים לשלוט בהתנהגותם של אחרים. אתם עשויים לחוש דאגה לגבי השתתפות באירועים ציבוריים או נסיעות.

חוויה של תגובות מאוחרות

אם סבלתם מטראומה בעבר, אתם עלולים לחוות מחדש את התגובות הרגשיות שלכם מאותו אירוע, גם אם חשבתם שהתמודדתם כבר עם מה שקרה.

מספר מנגנוני התמודדות יעילים:

התמקדו במה שיש באפשרותכם לשנות

נסו להתמקד בדברים שעליהם יש ביכולתכם לשלוט. כיצד ניתן ליצור מקום עבודה בטוח יותר? מה תוכלו לעשות כדי לעזור לכם ולמשפחתכם להרגיש בטוחים יותר?

הפיקו את המרב ממערכת התמיכה החברתית שלכם

מערכת התמיכה החברתית שלכם הינה חיונית בזמנים שכאלה. בלו זמן עם אנשים שגורמים לכם להרגיש טוב יותר, בין אם אלו החברים, הקולגות או בני משפחתכם.

קחו בעלות על רגשותיכם

חשוב שתכירו ברגשותיכם. כאשר אנו מתעלמים או מפחיתים מערכן של החוויות שלנו, הדבר עלול להוביל לתחושות טינה, אשמה ובידוד.

הגבילו את החשיפה לאמצעי התקשורת

אם אתם מרגישים שהחדשות מעיקות עליכם יתר על המידה או משפיעות עליכם לרעה, ייתכן שיועיל לכם לקחת פסק זמן מאמצעי התקשורת.

טפלו בעצמכם

ודאו שאתם ישנים מספיק, נסו לאכול בריא ודאגו לבריאותכם הגופנית על ידי צעידה או ביצוע תרגילי כושר קלילים בבית.

