

לשמור על רוגע בזמנים קשים

בתקופות של שינוי, אי ודאות וחוסר יציבות עולמי, תחושות של דאגה וחרדה הן דבר נורמלי. אם אתם מתמודדים עם מתח כתוצאה מהלא נודע, העצות האלה יכולות לעזור לכם להחזיר לעצמכם את תחושת הרוגע ולבנות את החוסן שאתם זקוקים לו כדי להתמודד עם תקופות קשות.



לשהות עם רגשות לא נעימים

במקום לנסות לסלק רגשות קשים, פשוט שהו איתם. כאשר אתם מרגישים לחץ, שימו לב לרגש: "שמתי לב שיש לי תחושת חרדה כרגע". יכול להיות קשה לשאת דאגה, פחד ואי ודאות, אך פעמים רבות הם משרתים מטרה ומעודדים אותנו לנקוט אמצעי זהירות ולהתכונן לעתיד. כשאנו מקבלים את הרגשות שלנו ומאפשרים להם להתקיים, עוצמתם והשפעתם מתחילות לא פעם לדעוך.

עצרו וקחו נשימה עמוקה

כאשר החרדה תוקפת אתכם, עצרו וקחו כמה נשימות עמוקות ומחזקות. פעולה זו יכולה לסייע בהרגעת תגובת 'הילחם או ברח' ובהשקטת המחשבות. כשאתם מאטים כך באופן מודע, יש לכם זמן לחשוב לפני שאתם פועלים, במקום להגיב מתוך דחף. אולי אינכם יכולים לשלוט במשבר עצמו, אך אתם יכולים לשלוט בדרך שבה אתם מגיבים לו.

טפחו את מערכות היחסים שלכם

מערכות יחסים חזקות ותומכות הן אחד המחסומים היעילים ביותר בפני ההשפעה הרגשית של משבר. בילוי זמן עם בני משפחה, חברים ועמיתים לעבודה ושמירה על קשר עמם יכולים לעזור בהפחתת חרדה, להוריד את רמות המתח ולהזכיר לנו שאנחנו לא לבד בקשיים שאנו עוברים.

שמרו על עצמכם

הדאגה לעצמכם במהלך משבר היא חיונית, בין אם המשמעות היא לבלות זמן לבד, להקפיד על מנוחה מספקת או לתת עדיפות לפעילויות שאתם נהנים מהן. פעולות אלה של דאגה לעצמכם אינן רק מנחמות - הן יכולות לעזור לכם לבנות את הכוח והחוסן שלהם אתם זקוקים כדי להמשיך להתקדם.

לא משנה מה עובר עליכם, פנייה ל-Lyra Wellbeing יכולה לעזור. פנו לצוות המומחים שלנו עוד היום על ידי ביקור ב-Lyra Wellbeing Hub.

כתובת האתר: app.lyrawellbeing.health

קוד החברה:



לקבלת ייעוץ נוסף בנושא התמודדות במהלך משבר, סרקו את קוד ה-QR כדי לבקר באפליקציית ה-Hub.

Lyra wellbeing