



Champaign - Urbana Jewish Federation
Jewish Family Services

ניהול מצבי משבר בזמן אירועים עולמיים ובמרחק מהבית

הפדרציה היהודית של שמפיין-אורבנה עומדת לצד ישראל ולצידם של כל חברים הקהילה הישראלית ומציעה תמיכה, משאבים ומקום בטוח לעיבוד אירועים קשים.

הפדרציה היהודית באורבנה - שמפיין עובדת בשיתוף פעולה עם שירותי הרווחה היהודיים בשיקגו ויכולה לחבר אותך עם מטפל בריאות הנפש דובר עברית.

חיים רחוק מהבית במהלך אירועים עולמיים שמשפיעים ישירות על חיינו יכולים להיות מלחיצים ולהעצים תחושת בדידות.

מטרתו של מדריך זה היא לסייע לישראלים להתמודד עם מתח, לשמור על חוסן ולעבד רגשות מורכבים. המדריך מספק משאבים מעשיים ותמיכה רגשית ומסייע בחיבור לקהילה. על ידי חיבור עם חברים, יועצים וארגונים יהודיים מקומיים ניתן למצוא הדרכה, הכוונה, שייכות ותקווה.

זכרו - בקשת תמיכה היא כוח. בריאותכם הנפשית חשובה לא פחות מטיפול באחרים.

במצבי מצוקה:

במצבי חירום מסכני חיים - חייגו 911.

המוקדנים מוכשרים להציע עזרה נפשית ראשונית ויכולים ליצור את החיבור עם מטפלים מתאימים באופן מיידי.

• קווי חירום ייעודיים:

- המרכז הארצי למניעת אובדנות - חייג או שלח סמס ל-988
- המרכז למצבי משבר - שלח סמס עם המילה HOME למספר 741741
- עזרה ראשונה נפשית (ער"ן) - המרכז הישראלי. ניתן להתקשר או לשלוח סמס בעברית [/https://www.eran.org.il/online-emotional-help](https://www.eran.org.il/online-emotional-help)
- קו חם "שלום" - שירות שיחות יהודי וחסי - 888-883-2323

הבנה של מצבי לחץ וטראומה מורכבת:

- חשיפה ממושכת לחדשות, איומים או דאגה מתמשכת לקרובים יכולות לייצר לחץ כרוני ואף טראומה מורכבת.
- הסימפטומים יכולים לכלול בין היתר - עייפות, חרדה, עצבנות, הפרעות שינה או הצפה רגשית.
- כלל התגובות הנ"ל הן תגובות נורמליות לנסיבות חריגות. בקשת עזרה ותמיכה במצבים הנ"ל הינה הכרחית לשמירה על איכות חיים וחוסן אישי.



התמודדות עם חדשות מהבית ואירועים עולמיים:

- הגבלת החשיפה - מומלץ להגדיר זמנים שבהם בודקים חדשות כדי להפחית את ההצפה הרגשית הנלווית.
- שמירה על שגרה - הקפדה על ארוחות, שינה ופעילות גופנית עוזרת לייצב את המצב הנפשי.
- שיתוף - שיחות ושיתוף התחושות עם חברים ומשפחה שיכולים להבין את הסיטואציה.
- ניצול המצב לטובת פעולה - תיעול האנרגיה לטובת עשייה יכול לעזור בהתמודדות. התנדבות או השתתפות בפעילויות קהילתיות יכולות להחזיר את תחושת השליטה.
- הצטרפות למעגלי תמיכה - מעגלי שיח מקומיים, ישראלים או יהודיים, יכולים לספק הקלה רגשית.