

חוברת התמודדות עם המצב הבטחוני

חוברת עם תרגילים להתקפי חרדה
וטיפים להתנהלות במצב של פחד

לעוד תוכן ניתן להישאר מעודכנים
בסטורי באינסטגרם: [@lielq](https://www.instagram.com/lielq)



קצת מילים לפני שנתחיל:

אני תושבת דרום ואני יוצרת את החוברת הזו בזמן אמת כשהמצב בחוץ לא מזהיר. בין לבין הריצה לממ"ד היה חשוב לי ליצור את החוברות הזו, לאלו מאתנו שסובלים מהתקפי חרדה ונמצאים תחת פחד.

כל רגש שעולה - יש לו מקום.

אני רוצה לשלוח חיבוק חמלה ואהבה לכל עם ישראל, לחיילים שמגנים על אדמתנו, למשפחות החיילים, לכוחות הביטחון, לתושבי הדרום ולתושבי ארץ ישראל כולה.

את התרגילים בחוברת אני ממליצה לעשות כשאין הסחות דעת ברקע - כשאין חדשות ברקע/רדיו/טלפונים

קחו לכם זמן לנשום עם עצמכם שנרגיש שמורים ומוגנים בע"ה בשורות טובות.

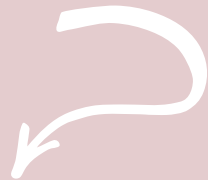
**תרגילים למתי
שהחרדה מגיעה**

נשימת 4-7-8

הכניסו אוויר
בנשימה של

4

שניות



תחזיקו את
האוויר במשך

7

שניות



תוציאו את
האוויר במשך

8

שניות



נשימות קופסה

הכניסו אוויר למשך 4 שניות



הישארו ללא אוויר במשך 4 שניות



חזרו על התרגיל
4 פעמים

שחררו את האוויר במשך 4 שניות



החזיקו את האוויר במשך 4 שניות



נשיפה ארוכה

נסו את תרגיל הנשיפה הבא במידה ואתם נמצאים במצב של fight, flight or freeze

נשמו נשימה קצרה במשך 2-3 שניות

1

בסוף הנשימה עצרו לשנייה

2

תנשפו בעדינות במשך כפול מהשניות של הנשימה (4-6 שניות)

3

המשיכו את זה למשך 5 דקות עד שהגוף נרגע

4

חיבוק פרפר

1

הרימו את הידיים שלכם אל כיוון החזה והצליבו את האגודלים שלכם ככה שתצרו פרפר. הניחו את הידיים בצורת הפרפר על החזה.

או שתשלבו את הידיים שלכם על החזה כך שתגעו בחזה שלכם כך שתגעו בכתפיים שלכם בידיים הפוכות (כל יד בכתף נגדית



2

עם עיניים פקוחות או עצומות קחו נשימה עמוקה פנימה והחוצה ואז בעדינות ובאטיות הקישו כל יד על הכתף/חזה שלך

3

חזרו על מנטרות חיוביות כמו "אני בטוח/ה" או "אני מוגן/מוגנת" המשיכו עד שתרגישו רגועים.



טכניקת 1-2-3-4-5 לקרקוע

תרגיל חזרה לנוכחות בגוף - בזמן התקף חרדה
נסו למנות בשטח:

דברים שאתם יכולים לראות

5

דברים שאתם יכולים למשש/להרגיש

4

דברים שאתם יכולים לשמוע

3

דברים שאתם יכולים להריח

2

דבר שאתם יכולים לטעום

1

תרגילי תנועה לחרדה

תנועה עוזרת לשחרור אנרגיית חרדה מהגוף.
בחרו את אחד התרגילים או כמה מהם ונסו
להתמקד באיך שהגוף שלכם מרגיש

קמצו ושחררו את האגרופים

שפשפו את כפות הידיים זו עם זו

רקעו על הרצפה/ תקפצו

רקדו לשיר האהוב עליכם

תעשו מתיחות

תעשו יוגה/ קפיצה בחבל

חוק 3-3-3



תגידו 3 דברים שאתם יכולים
לראות



תגידו 3 דברים שאתם יכולים
לשמוע

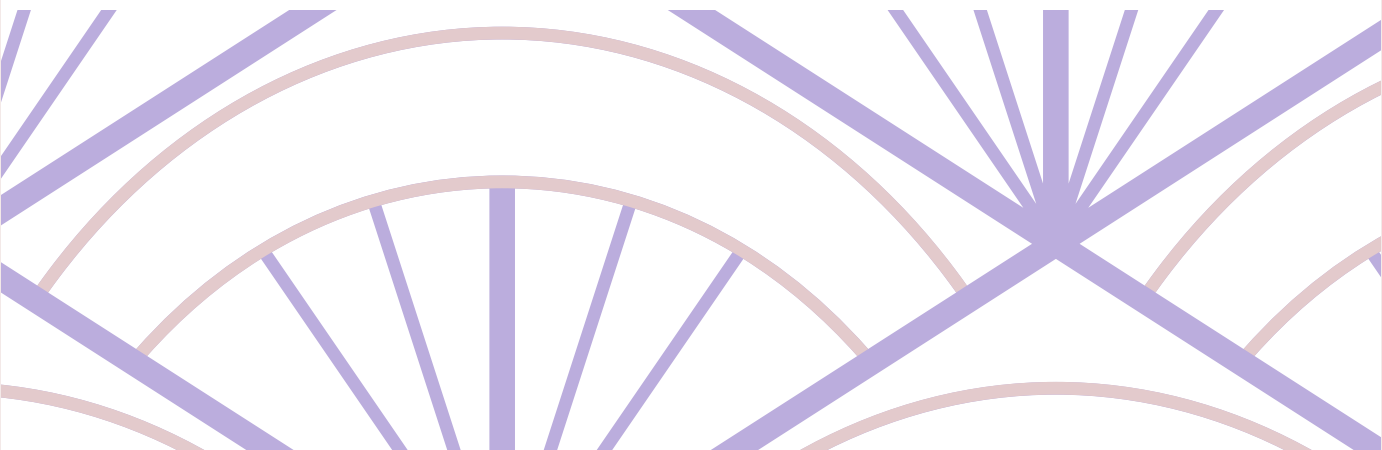


תזיזו 3 חלקים בגוף שלכם



8 פעילויות שאפשר לעשות בתקופות ביטחוניות קשות

אני הולכת למנות בדפים הבאים פעילויות
שיכולות לעזור לכם להתמודד עם המצב והפחד
הבטוחני, תרגישו חופשי לנסות את מה שהכי
קורא לכם

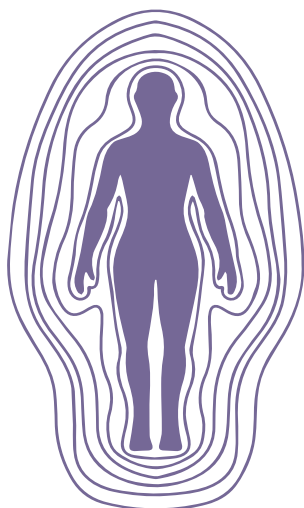


1

הגנה אנרגטית

דמיינו בועה סביבכם, מסביב לכל הגוף שלכם, באיזה צבע שאתם רוצים. בועת אור חזקה. אתם מוזמנים תוך כדי לומר: "אני שמור/ה ומוגן/ת"

דמיינו איך כל אנרגיה רעה שמנסה לחדור - לא מצליחה. עצמו עיניים ותרגישו איך הבועה עוטפת אתכם באהבה ושלווה



2

קריאה למלאכים (רוחני)

אתם יכולים להגיד את הפסוק הבא:
"בשם ה' אלוהי ישראל מימיני מיכאל
משמאלי גבריאל מלפני אוריאל מאחורי
רפאל ומעל ראש שכינת האל"

אתם יכולים לבקש מהמלאכים
להתפקד ולהיות נוכחים איתכם, לקרוא
למדריכים הרוחניים וכמובן לבורא עולם



3

ריקוד

ניתן לשים מוזיקה בממ"ד/בית ולרקוד.
למוזיקה יש תדר גבוה, תוכלו אפילו
לשים אוזניות ולרקוד. למה כדאי?

1. זה משחרר אנרגיה דחוסה ותקועה
מהגוף. משחרר אנרגיה קשה
2. זה מחזיק את הרטט של המקום
הפיזי כולו. זה מעלה את האנרגיה
בבית/ממ"ד ובכך מגביר את
השמירה וההגנה



4

נשימות

ניתן לעשות תרגילי נשימות להפחתת
החרדה ולתרגל ביחד עם המשפחה / מי
שנמצא בקרבת מקום

ניתן בנוסף לעשות מדיטציה משותפת



5

תפילה

ניתן לעשות תפילה לבד או תפילה משותפת, להתפלל על העם ועלינו שנזכה להיות מאוחדים לא רק באירועים ביטחוניים, ניתן בתפילה לשלוח תודה ואהבה לנשמות האמיצות שנלחמו והקריבו את נשמתן למען הארץ - ולשלוח חוזק לחיילים בשטח ולקרובים שלכם.

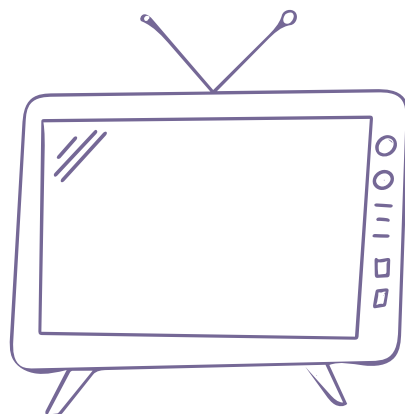


6

צפייה בתכנים אופטימיים

במה כדאי להזין את המוח שלנו:
בדברים שיש לנו שליטה עליהם או
בדברים שאין לנו שליטה עליהם?

אני מעדיפה באופן אישי את האופציה
הראשונה. מעדיפה לדאוג לגבי מה
שאני כן יכולה לשלוט עליו, ולכן אני
בוחרת בתקופות כאלו להזין את המיינד
שלי בדברים חיוביים. אני מתרחקת
מחדשות וממקורות הפחדה



7

זמן איכות עם המשפחה

אתם כבר בבית? נתקעתם עם המשפחה?

מהמם. זמן מצויין לגיבוש משפחתי. אם מתחשק לכם, אתם יכולים להביא משחקי קופסא ולהיות עם המשפחה. לענות על טריוויות. להתחבר מחדש.



8

כתיבה אינטואיטיבית

כתיבה אינטואיטיבית זו כתיבה של מה שאתם מרגישים במחברת, בלי לייחס הרבה חשיבות למה שיוצא. פשוט לקחת עט או עיפרון ולתת ליד להוציא ולפרוק.

איך זה מועיל?

-זה יעזור לכם לפרוק את הרגשות

הכואבים במקום לשמור בפנים

-זה יחבר אתכם אל עצמכם דווקא

בזמנים כאלו

-זה ירגיע את מערכת העצבים שלכם,

כי יש תעסוקה טובה למינד

-זה יגרום לכם להבין מה אתם מרגישים

שימוש בטלפון בזמן מצב ביטחוני

תורידו עוקב מעמודים שמכניסים
אתכם לעוד פאניקה וחרדה

תמחקו אפליקציות
שמכניסות בכם פחד

שימו מוזיקה שאתם
אוהבים

תזכורת: זה שמלחמה בחוץ לא
אומר שאתם חייבים לענות מיד

תאזינו לפודקאסטים/צפו
בסרטונים חיוביים

שימו הגבלה לכמה
שאתם צורכים תוכן

תכבו התראות
במידת הצורך

שימו לכם אפירמציות
כשעון מעורר

**תשאירו את הפלאפון שלכם
אופטימי ומקום בטוח להיות בו**

תזכורות שאפשר



לשים בשעון מעורר:



**אני בטוח/ה
ומוגנת**



**אני כאן כדי להישאר. יש
לי ייעוד ושליחות לבצע.**



**מותר לי להרגיש את מה
שאני מרגיש/ה**

זה בסדר להרגיש

כשהמצב בחוץ לא פשוט - זה הזמן שלנו להזכיר לעצמנו שזה בסדר להרגיש.

לומר "יהיה בסדר" לא תמיד מרגיע ולפעמים רק יוצר עוד יותר פער וקרע בין עצמנו ומציאות בחוץ.

בתור אחת שעוזרת לאנשים לשחרר טראומות מהגוף - אחד הדברים הכי חשובים שאנחנו יכולים לעשות כשהגוף שלנו נכנס למצב טראומה - זה לתת לו. לתת לרגשות לצוף. לתת לפחדים לעלות. לא צריך לפתור הכל ישר. קודם כל כדי שהרגשות ה'לא נעימים' ישתחררו מהגוף, אנחנו צריכים להכיר בהם ולארח אותם. לא להדחיק. אז כן, גם אם זה כואב: תנו לרגש מקום. תכעסו. תבכו. תתאכזבו. תוציאו הכל.

זה בסדר להרגיש

אחרי שנתנו מקום לרגשות, פרקנו, הוצאנו הכל - עכשיו יש לנו מקום להמשיך הלאה.

מהמצב הזה אפשר להתמיר את האנרגיות הפחות נעימות לאנרגיות נעימות.
אם שחררנו עצב ובכינו: אפשר עכשיו לכתוב על זה שיר.

אם שחררנו כעס: אפשר לצייר את זה. או לכתוב על זה פוסט או לרקוד את זה.

לא משנה לאן תנתבו את אותם רגשות-תוודאו קודם שנתתם להם מקום וביטוי.

הגוף שלכם ללא ספק יודה לכם.

זה בסדר להרגיש

זה בסדר לפחד

זה בסדר לכעוס

זה בסדר להיות עצובים

זה בסדר להתנתק

זה בסדר להיתמר

תנו לרגש מקום, עד שהוא יחלוף

מדיטציית שלווה

אהבה וחמלה

1

בישיבה נוחה או בשכיבה הביאו מודעות לגוף ולנשימה שלכם. הזכירו לעצמכם "אני כאן, חי ושלם"

2

חשבו על אדם מהעבר/הווה שהשאיר עליכם השפעה חיובית וגרם לכם להרגיש ביטחון והגנה. אדם לידו אתם מרגישים שלווה. זה יכול להיות מהמשפחה מהחברים, בן זוג/בת זוג/ מורה אם לא עולה לכן לראש- דמיינו את אלוהים אומר את זה או שתיצרו אדם אידיאלי כזה בראש שלכם. אתם לא חייבים להכיר אותו ממש, אפילו דמות שהיא מודל לחיקוי עבורכם. זו גם יכולה להיות דמות שנפטרה.

3

עכשיו, דמיינו את אותו אדם אומר לכם בדיוק את מה שאתם צריכים לשמוע. "היי _____". הגעתי להזכיר לך שאת אהובה, מוגנת ושמורה. אני כאן, מתפלל/ת שתהיי בריאה ושלמה ותצאי ללא פגע. אני שולח/ת לך אנרגיות של שמירה והגנה. חמלה אהבה ושלווה. תן/תני לרגשות האלו לשטוף אותך ולהתמקם בכל הגוף שלך. זה מוענק ממני אלייך בכל עת שתצטרך/תצטרכי"

בדיקת רגשות

איך אני מרגיש/ה ברגע זה?

האם יש לי שליטה על זה?

מה גורם לי להיות שמח/ה ברגעים כאלו?

על מה אני מודה?

ממה אני משחרר/ת?

מה אני צריך/צריכה כרגע ובשליטתי להשיג?

ניהול רגשות קשים

התחלה

רגש שאני לא אוהב/ת

הביאו מודעות לרגש וזהו איפה אתם מרגישים אותו בגוף שלכם

תנו שם לרגש: עצב, פחד כעס



קבלו את הרגשות



הזכירו לעצמכם שהרגש הוא זמני. התבוננו אל הרגש אל תזדהו איתו

שימו סימני שאלה על המחשבות והאמונות במקום סימני קריאה.



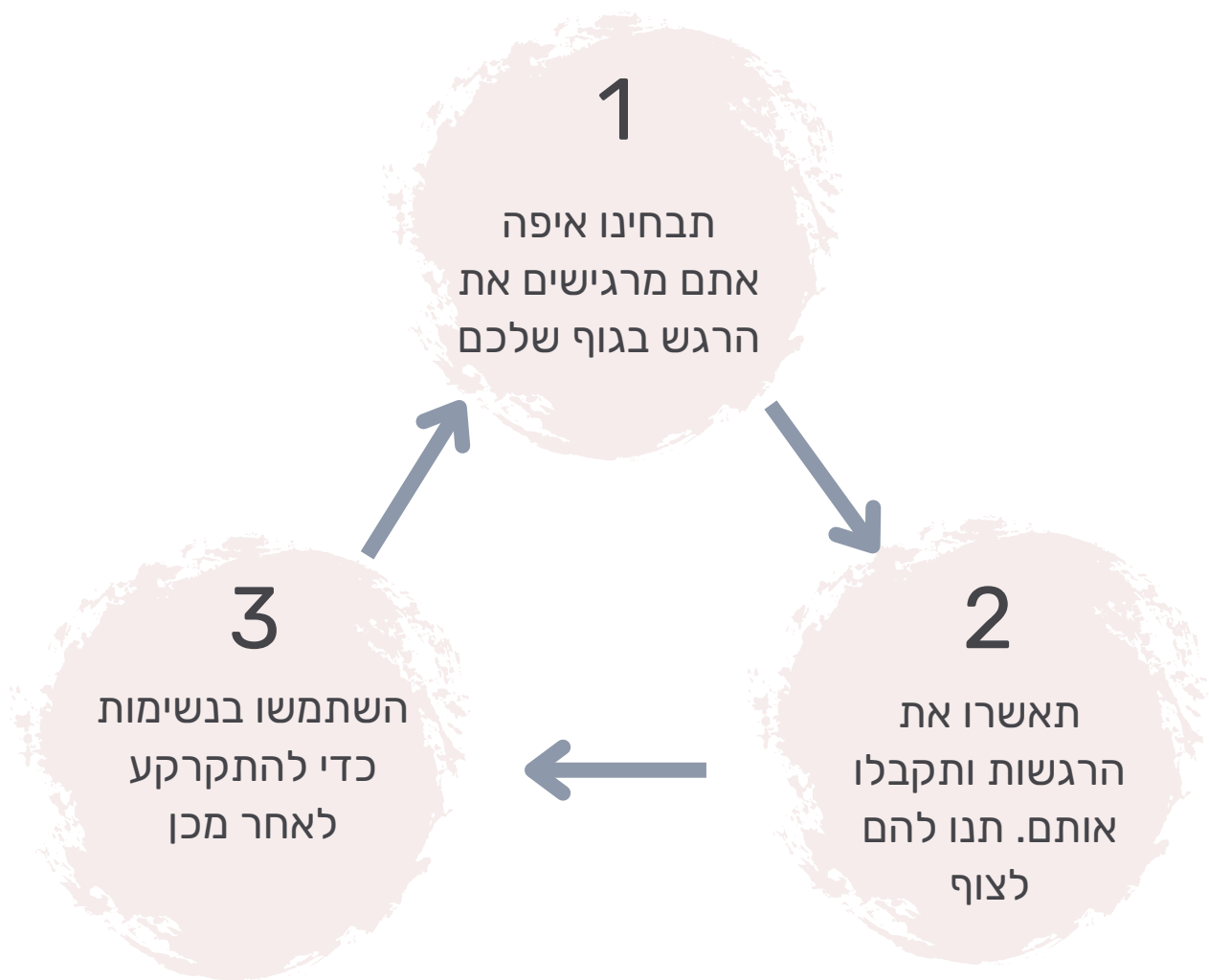
נשאו

שחררו מהצורך לשלוט על הרגשות שלכם. התבוננו, אל תזדהו

תנו לרגש להשתחרר בזמנו

סוף

קבלה של הרגשות



כשאתם חווים התקף חרדה, זה אומנם לא פשוט לשבת עם הרגשות ולתת להם לצוף. מנגנון ההדחקה לא נותן לנו וימצא דרך "להדחיק" כדי לשמור עלינו. אך לטווח הרחוק- הרבה יותר בטוח לתת לרגשות מקום.



עברנו את זה
בעבר ונעבור גם
את זה