

# כיצד נתמודד עם הקורונה ?

Dr. Joel Manzano

Dra. María López



להרגיע את הגוף

והנפש

RELAX YOUR  
MIND & BODY



הזמינו את עצמכם להתבונן ברגשות שלכם מתוך

סקרנות

ביחס למה שיש להם לומר וללמד אותנו שהוא

משמעותי

להתייחס לעצמנו מתוך חמלה ולסייע לעצמנו במצבים  
בהם אנחנו חווים מתח ומצוקה.

האם יש לך דאגות  
ודברים שמעוררים  
לחץ?

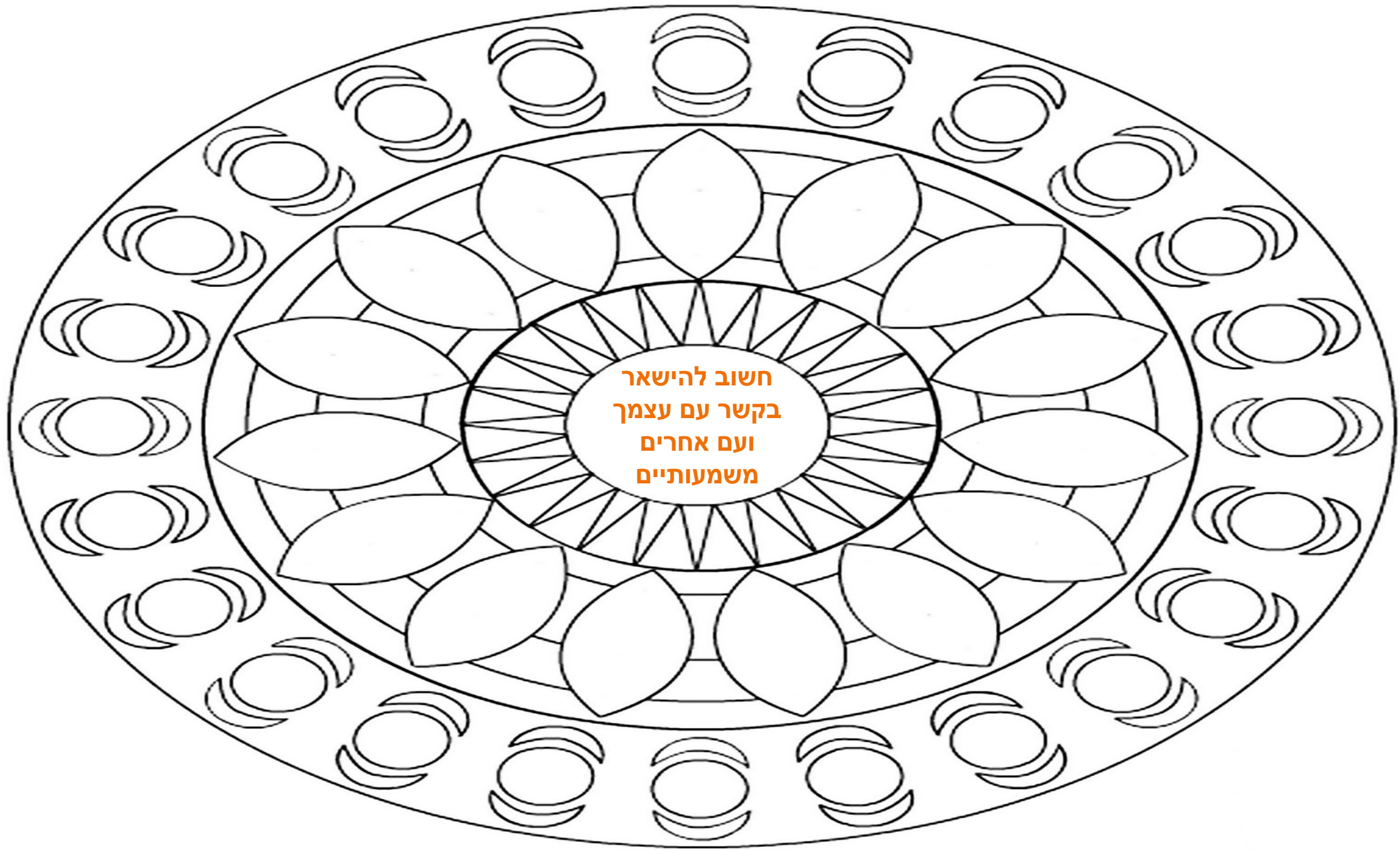


ניתן להיעזר באמצעות  
שימוש בצבעים



גם תקשורת עם חברים ואנשים  
שאתם אוהבים, יכולה לסייע  
בהפחתת לחץ





חשוב להישאר  
בקשר עם עצמך  
ועם אחרים  
משמעותיים

שים לב, כשמחשבות שמעוררות מצוקה מופיעות, כמו: "אני הולך למות", "המצב הזה לעולם לא יגמר", "מה שקורה הוא הדבר הכי נורא שחוויתי בחיי",  
מה אתה יכול לעשות?

**Notice** – שים לב - שים לב למחשבותיך.

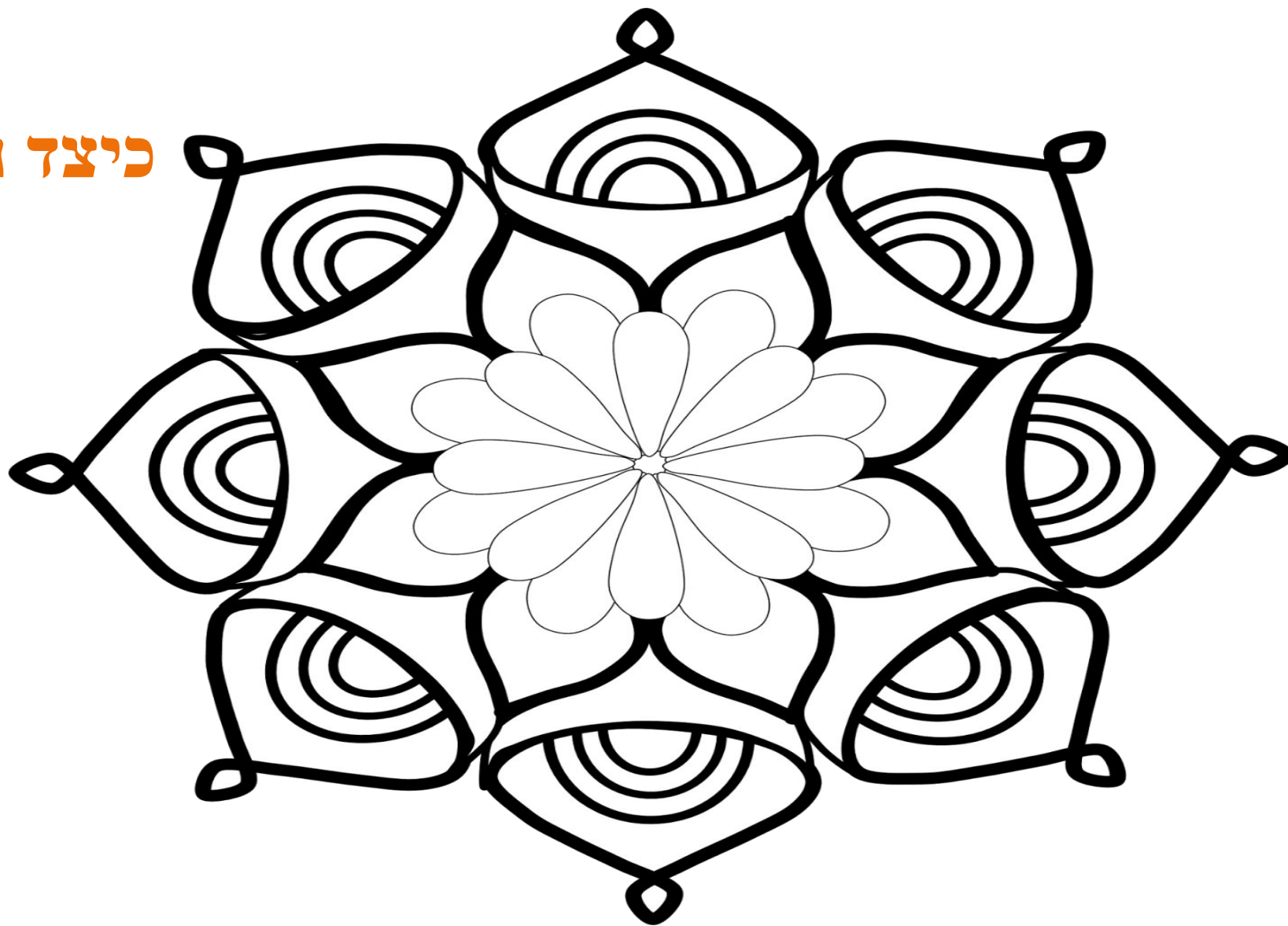
**Acknowledge** - הכרה - הכר במחשבות שמגיעות לבקר.

**Curiosity** – סקרנות - בדוק אם המחשבות מאוזנות ומתאמות למצב וגלה סקרנות לגבי מהו הסיפור שהן מנסות לספר לך..

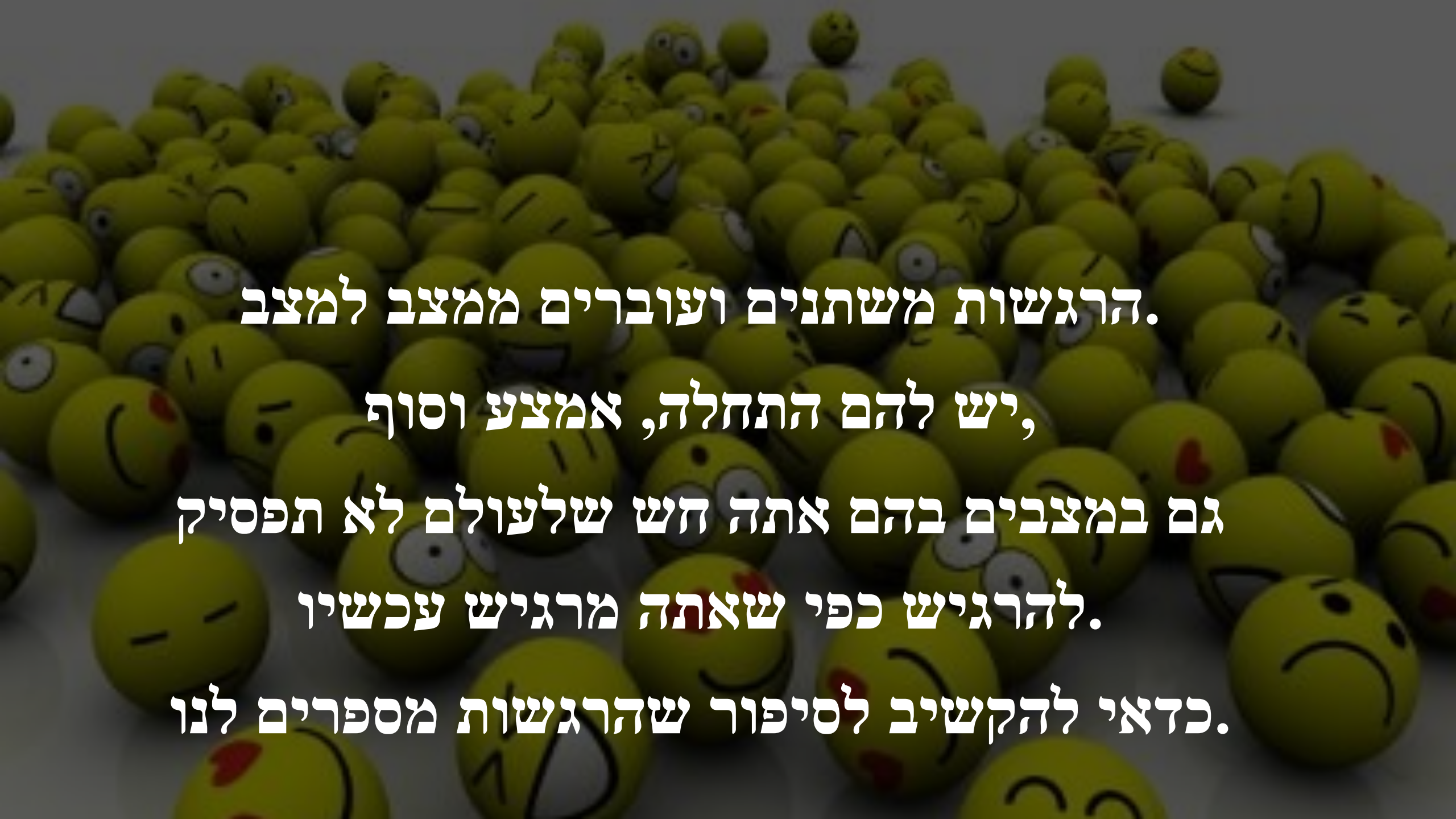
**Acceptance** - קבלה - הקשב לסיפור שהמחשבות מנסות לספר לך, נסה לתמוך במחשבות הפנימיות שמעוררות בלבול, והצע מחשבה אלטרנטיבית שמסייעת לך להרגיש רגוע יותר, לגבי אותם דברים שניתן לחוש יותר שליטה לגביהם.



כיצד נטפל במחשבות  
שלנו?

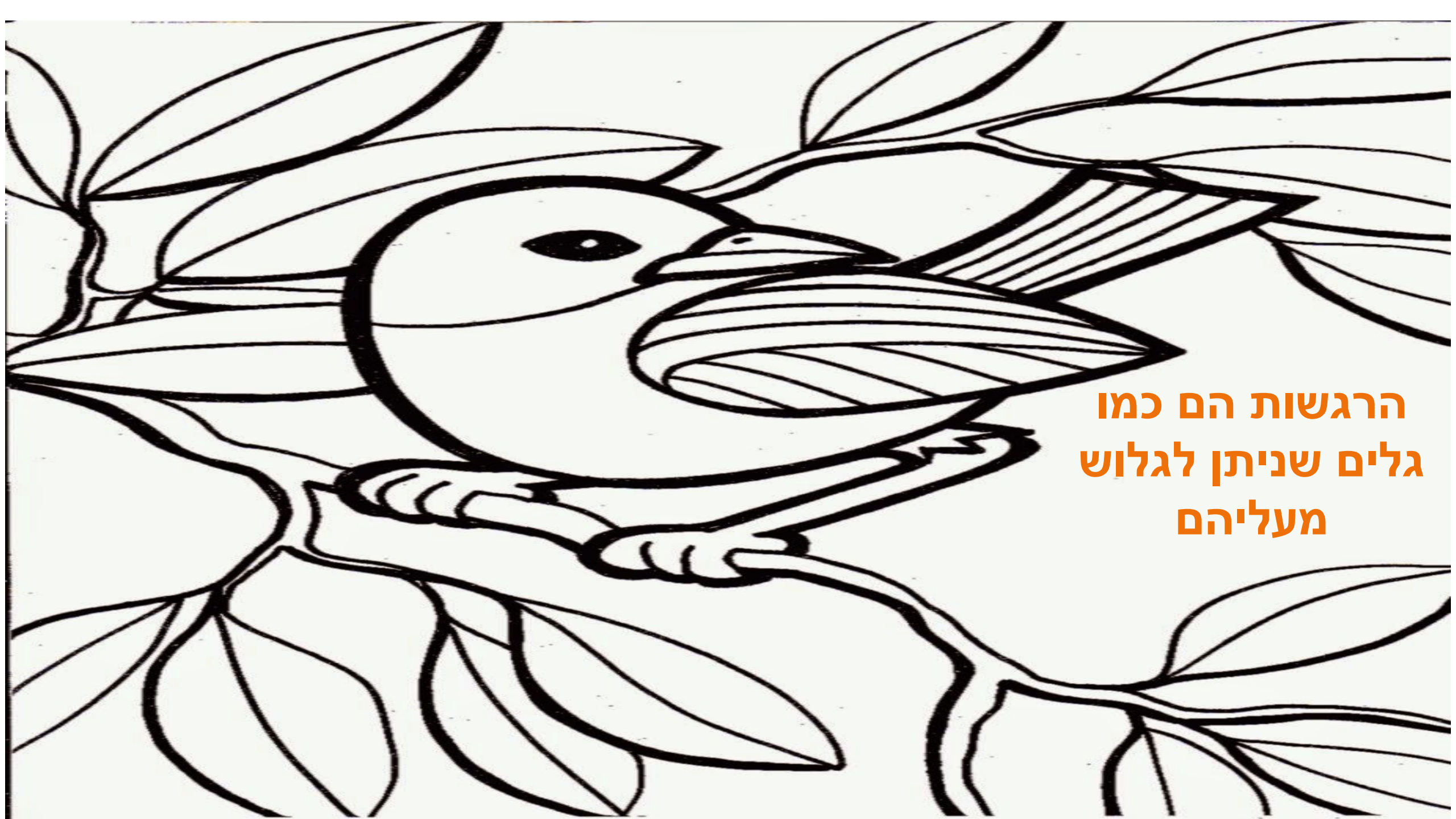






הרגשות משתנים ועוברים ממצב למצב.  
יש להם התחלה, אמצע וסוף,  
גם במצבים בהם אתה חש שלעולם לא תפסיק  
להרגיש כפי שאתה מרגיש עכשיו.  
כדאי להקשיב לסיפור שהרגשות מספרים לנו.





**הרגשות הם כמו  
גלים שניתן לגלוש  
מעליהם**



ניתן לנשום... כדי לסייע לרגשות שלנו... למחשבות... ולגוף שלנו....

זה מסייע לנו  
להפחית חרדה ולחץ

... בואו נרגע כולנו ביחד

הנשימה מסייעת לגוף להירגע מכיוון שהגוף שלנו גם הוא מספר סיפור  
אודות הרגשות שלנו ואודות המחשבות שלנו...



רק  
...תנשמו

