

חוברת מאת לוריי מיינארד
תורגם על ידי הילה כהן, רוית שקד-קופרק וזהר גילדוני



הנורמלי החדש

התנהלות בחיי היומיום במהלך הקורונה



חזרה לשגרה - קצת אחרת

הקורונה גרמה להפרעות נרחבות בחיי היומיום של אנשים ברחבי העולם. בעוד הוירוס נמצא תחת שליטה באזורים מסוימים, המגפה טרם הסתיימה. גם במקומות בהם החיים מתחילים לשוב לשגרה, עדין קיימת האפשרות שרמת ההדבקה תעלה וההגבלות ישובו.

כל אחד נדרש כיום לשלב התנהלות והרגלים חדשים בחיי היומיום כגון שמירה על היגיינה הדוקה וריחוק פיזי.

רבים חוו אובדניים משמעותיים בתקופה מורכבת זו ואחרים נאבקים בחרדה לאור ה'לא ידוע'- קשה לדעת כיצד להמשיך הלאה. חוברת זו כוללת רעיונות ועצות על מנת לסייע לך לתפור מחדש את השגרה המתאימה לך.

* החוברת מנוסחת בלשון נקבה אך מיועדת לגברים ונשים כאחד.



חשיבה מחדש

עם הקלה בהגבלות, זה הזמן לחשוב על מה שלמדנו (ואולי אפילו נהיננו) במהלך החודשים הללו .

אנו יכולים לבחור את השגרה החדשה שלנו ("הנורמלי החדש") - לתכנן לאור התנסויות שחווינו בתקופת הקורונה, לבצע שינויים באופן בו אנו עושים דברים ולחשוב כיצד אנו שומרים על בריאותנו ורווחתנו.

אנשים מבססים את בחירותיהם על גורמים כמו בריאות, כלכלה, צרכים משפחתיים והעדפות אישיות. לפני קבלת החלטה כדאי לבחון אילו אפשרויות קיימות במסגרת ההגבלות הנוכחיות.

לדוגמא, ישנם אנשים אשר יעדיפו להישאר בבידוד לאור צרכים בריאותיים או נוחות בעוד אחרים יתרגשו לשוב לכל הפעילויות שעשו בחייהם טרום הקורונה.

ישנן החלטות אישיות שכל אחד מאיתנו צריך לקבל:

- עם מי אנחנו מתראים ואת מי מזמינים לביתנו?
- לאן נוח לנו ללכת?
- איך נגיע לשם- הליכה, אופניים, רכב או תחבורה ציבורית?
- האם כדאי לנו להצטרף לפעילות קבוצתית או אירועים גדולים?



הפרעה כהזדמנות

נאלצנו לעשות שינויים אישיים משמעותיים ולמרות שהמצב לא נעים, הפרעה כמו קורונה יכולה לספק גם הזדמנויות:

- חלק מהאנשים עברו לעבודה או לימודים מרחוק, וגילו שהדבר מאפשר להם גמישות, ניהול זמן יעיל יותר, פרודוקטיביות גבוהה יותר וחיי משפחה פעילים.
- רבים נהנים מחיים שקטים יותר.
- שירותי בריאות רבים הפכו לזמינים טלפוני.
- מאמני כושר, בעלי חנויות, אנשי טיפול, ספריות ואומנים מצאו דרכים חדשות להציע את שירותיהם.
- אנשים שבעבר התקשו לצאת עקב מחלה או קשיי נידודת קיבלו יותר הזדמנויות להשתתף בפעילויות חברתיות ותרבותיות שהפכו למקוונות.





להתחיל, להפסיק או להמשיך?

אני יכול לבחור כיצד יראה "הנורמלי החדש" שלי.
אילו פעילויות ארצה להתחיל, להפסיק או להמשיך עם הקלה

להתחיל, להפסיק או להמשיך?

מה ארצה להתחיל?

האם יש משהו חדש שארצה לעשות?

מה מלהיב אותי להתחיל מחדש או לשוב לעשות?

מה ארצה להפסיק?

האם יש דברים שעשיתי לפני שאינני רוצה להמשיך?

האם אימצתי כמה הרגלים לא רצויים במהלך תקופת הסגר

שארצה להפסיק?

מה ארצה להמשיך?

מה עשיתי טרום תקופת הקורונה, המשכתי לעשות במהלכה

וארצה להמשיך?

האם יש דברים חדשים שהתחלתי לעשות וארצה להמשיכם?

להתחיל, להפסיק או להמשיך?

אנו יכולים לבחון את חיי היומיום דרך חשיבה על:

תפקידים



שגרות



טיפול - עצמי



יצרנות



פנאי



המרחבים שלנו





תפקידים מתארים את הדברים שאנו עושים ואת
האופן שאנו מתקשרים עם אחרים סביבנו.
לדוגמא, להיות תלמיד, עובד, הורה, אח, חבר או
פעיל חברתי.



האם אחד מהתפקידים בחייך נפגע לאור המגפה?

- תכנני כיצד לשוב לתפקיד זה ואילו תמיכות תצטרכי לשם כך.

האם מצאת דרכים חדשות לביצוע תפקידיך?

- למשל, עבודה מהבית וקיום פגישות מקוונות. חשבי האם זה מתאים לך גם להמשך.

האם אימצת תפקידים חדשים במהלך תקופת הסגר?

- חשבי כיצד ניתן לאזן מחויבויות חדשות עם התפקידים הקיימים בחייך. לדוגמא, התנדבות במערך קהילתי הדואג לביצוע קניות עבור אנשים בקבוצת סיכון.

האם תרצי לקחת על עצמך תפקידים חדשים? להתמקד

בתפקידים מסוימים ופחות באחרים?

- סוני לאיזון: כדאי שיהיו לך מספר תפקידים ברורים, חלקם משמעותיים יותר מאחרים.



שגרות

שגרה מהווה את הבסיס לחיי היומיום שלנו ותומכת ביכולת שלנו לעשות את מה שאנו צריכים בזמן הנדרש.

שגרה צפויה יכולה לאפשר לנו תחושת יציבות. שגרה מאוזנת כוללת פעילויות לטיפול עצמי, יצרנות ופנאי.



אמנם חזרה לכל מה שעשית לפני עשויה להיות מפתה, אולם כדאי לקחת את הזמן ולעצב מחדש את השגרה שלך כדי לעבור בהדרגה ל"נורמלי החדש".

האם תרצי שדפוס החיים ישוב לקדמותו או האם זה הזמן לשינוי?

האם תרצי להיות פחות עסוקה מבעבר?

במה השקעת יותר לאחרונה או על איזו פעילות ויתרת? למשל

האם בילית יותר זמן עם המשפחה או פחות זמן בקהילה?

איך חווית זאת?

האם זו הזדמנות להקל על החיים באמצעות הפחתת מחויבויות?

האם החיים יהפכו ליותר או פחות ספונטניים?



חפשי איזון בפעילויות הטיפול העצמי, היצרנות והפנאי בחייך.

התייחסי בתכנוןך לצרכיך האישיים ולמשק הבית שלך.

לעיתים עוזר לכתוב לוחות זמנים.

תכנון מראש עשוי לעזור. למשל, ייתכן ותצטרכי להזמין מקום בבית הקפה או לקבוע זמן הגעה מדויק לשירותים שבעבר עבדו במודל של הגעה ספונטנית למקום.

היי מוכנה להיות גמישה. איננו יכולות לדעת אילו הגבלות או הקלות יהיו בחודשים הקרובים, כך שיייתכן ונתקשה לתכנן פעילויות כגון יציאה לטיול או להצגה. להיות ספונטנית כשהזדמנות צצה יכול להרחיב את האפשרויות שלך.



טיפול - עצמי

טיפול בעצמך ובמרחב שלך, תוך התייחסות
לצרכים בריאותיים פיזיים או נפשיים.



טיפול אישי

היגיינה אישית מוקפדת הינה חיונית ב"נורמלי החדש".

- אם שטיפת הידיים והחיטוי המרובים מגרים את עורך, שימוש בקרם לחות באופן קבוע עשוי לעזור.

האם את אדם שבעבר תיפקד כל הזמן למעט כשהיה ממש חולה?

הזמנים השתנו וכעת אפילו צינן קל מחייב להישאר בבית. לא רק שזה יגן על אחרים, זה גם יאפשר לגוף שלך לנוח ולהתאושש במהירות.

- הרשי לעצמך לנוח והוסיפי זמני מנוחה במהלך השבוע.



תמיכה לבריאות הנפשית

ייתכן שהתמודדות עם חוסר ודאות והגבלות בחודשים האחרונים

גרמו

למצוקה. הסתגלות ל"נורמלי החדש" עשויה גם היא להיות

מאתגרת.

- היי נדיבה כלפי עצמך. התמקדי בעתיד ולא באכזבות העבר.
- אפשרי לעצמך להתאבל על אובדנים של אנשים, ואף על שיבוש בתכניות, שינויים שהתרחשו בעבודה או שאיפות שלא מתממשות בתקופה זו.
- פני למטפלים שלך, לשירותי תמיכה טלפוניים או מקוונים לקבלת סיוע נפשי ורגשי.
- או- חפשי תמיכה אם לא נעזרת בעבר.



תמיכה בריאותית

ייתכן ותוכלי כעת לשוב ולעשות דברים שהיו בעבר חלק מהטיפול העצמי שלך כמו ספורט, בדיקות רפואיות וטיפולים שונים.

- אל תדחי ביצוע של בדיקות מומלצות- אין להתעלם מצרכיך הבריאותיים.
- בדקי האם פגישות טלפוניות יכולות להקל על הגעה לפגישות.



קניות ואוכל

האם נחשפת לדרכים חדשות לביצוע קניות, כגון הזמנה מקוונת או משלוח הביתה?

האם תרצי להמשיך לקנות באופן זה או לשוב לקנות בחנות?

- לאור ההגבלות על כמות האנשים בחנות, תכנני בהתאם את הזמן הנדרש לקניות.
- בדקי האם פגישות טלפוניות יכולות להקל על הגעה לפגישות.

האם כישורי הבישול שלך התפתחו בזמן שהייתך בבית?

איך תוכלי ליישם ולהרחיב כישורים אלה?

- העדיפי תזונה בריאה ושגרת אכילה קבועה.



ספורט

חשוב ביותר לשמירה על בריאות נפשית ופיזית.

האם התנסית בפעילות ספורט חדשה לאחרונה?

האם הפסקת או הפחתת פעילות גופנית במהלך תקופת הסגר
וההגבלות?

- בני תכנית לחזרה בטוחה לביצוע פעילות גופנית.
- שקלי לשלב שיעורי התעמלות מקוונים בשגרה החדשה שלך.
- העדיפי הליכה, אופניים או ריצה כדי להגיע למקומות.
- נסי לשלב ספורט בשגרת יומך גם כחלק מפעילויות אחרות.
למשל, עלייה במדרגות חזרה הביתה.



שינה

שינה חשובה מאוד לבריאותך. רבים דיווחו על הפרעות בשינה במהלך החודשים האחרונים.

האם דפוסי השינה שלך השתנו במהלך תקופת הסגר?

- שמרי על בריאותך באמצעות שגרת שינה ועירות קבועה.
- אם את מתכוונת לשוב למקום העבודה, נסי לאמץ מחדש שגרת שינה מסודרת.



יצרנות

עבודה בתשלום, התנדבות, לימודים, טיפול
וכל פעילות שתורמת למשפחה ולקהילה
שלך.



האם הפעילויות היצרניות שלך הפסיקו, פחתו או השתנו במהלך תקופת הסגר?

- האם חווית זאת כאתגר או הקלה?
- האם זו הזדמנות לעשות דברים ישנים בדרך חדשה?
- או הזדמנויות להתקדם למשהו חדש?
- האם זה משפיע על מצבך הכלכלי או על היבטים אחרים בחיך?
- במידה ולא ניתן לשוב לפעילויות היומיום הקודמות, נסי לתכנן תכנית פעולה. לדוגמא, להשיג עבודה שתספק הכנסה בזמן שאת ממשיכה לחפש עבודה המתאימה יותר לכישוריך.
- חשבי על דרכים נוספות להיות יצרנית, כגון: ללמוד קורס, להוציא לפועל פרויקטים בבית או להתנדב.





יצרנות



האם למדת או עבדת מהבית? האם קיימת פגישות מקוונות?

- האם היה יתרון להפחתת זמן הנסיעות?
- איך חשת לאור המרחק מהקולגות או חבריך לכיתה?
- האם את צופה קושי לחזור למקום העבודה או הלימודים?

מה אופן העבודה המועדף עליך?

- חשבי האם מודל מעורב עשוי לתמוך בביצוע עיסוקיך היצרניים.
לדוגמא, שילוב בין עבודה מהבית ומהמשרד עשוי לשמר את
הטוב משני העולמות ולעזור בשימור קשרים עם קולגות.



פנאי

הדברים אשר גורמים לנו הנאה
ומטעינים אותנו מחדש



חלק מפעילויות הפנאי שבות להיות אפשריות כגון ספורט בקהילה, בעוד אחרות כבר לא נראות אותו הדבר, כגון השתתפות בהופעה.

כיצד תהליכים חדשים משפיעים על פעילויות הפנאי שלך?

- עקבי אחר הנחיות ממשלתיות וארגוניות וחשבי האם מה שמוצע כיום מתאים לך.
- ארגונים רבים מציעים פעילויות חברתיות, תרבותיות ופנאי מקוונות, כגון קבוצות קריאה, הופעות חיות ומשחקי קלפים עם חברים.

האם את משתתפת בפעילויות פנאי מקוונות?

- בחני האם אלו מאפשרות לך הזדמנויות חדשות כגון צפייה בהופעה ללא צורך בבייביסיטר.
- האם את ומשפחתך נהנים מפעילויות פנאי משותפות כגון משחקי קופסא או בישול משותף?
- בדקי כיצד ניתן לשלב פעילויות פנאי חדשות ב"נורמלי החדש" שלך.



הסביבות שלנו

חיינו מתרחשים בסביבות שונות,
הכוללות מרחבים וחפצים שונים.



מרחבים משותפים

זוהי אכן הקלה לצאת מהבית ולהסתובב במרחבים ציבוריים, למרות שישנם כללים חדשים הנוגעים לשימוש במרחבים אלו (כגון שמירה על מרחק ועטית מסיכה).

איך את מרגישה לגבי שימוש במרחב עם אנשים אחרים?

האם תרגישי נוח יותר בקבוצות קטנות על פני גדולות?

- ייתכן ויעזור ללמוד מראש מהן ההנחיות במקום אליו את הולכת, כך תדעי למה לצפות ותוכלי להתכונן לשהייה במרחב זה.
- תכנני לבקר בחנויות או שירותים בקהילה בזמנים שקטים של היום.
- דאגי לבקבוק שתייה אישי וודאי שיש בידך מחטא ידיים (אלכוג'ל).
- נסי לגוון במרחבים אליהם את הולכת כדי לשמור על עניין ומצב הרוח.



הסביבות שלנו



המרחב הפרטי שלך

האם שינית את המרחב שלך כדי שיתאים לצרכי משק הבית במהלך תקופת הסגר וההגבלות?

- חשבי האם יש צורך לארגן מחדש את המרחב כדי להתאים לצרכיך החדשים.

האם תמשיכי לעבוד או ללמוד מהבית?

- דאגי לאזור עבודה ארגונומי על מנת לתמוך בעבודה בטיחותית ויעילה, כגון התאמת השולחן או הכיסא.

מה גורם לך להרגיש בנוח?

- חשבי כיצד לעורר את חושך. אולי באמצעות השמעת מוזיקה, פתיחת חלון או שימוש במפיצי ריח.



עיצוב מחדש של "הנורמלי החדש" שלך

עם הזמן, נתבונן אחורה על ההפרעה הגלובלית שיצרה הקורונה. קחי את ההזדמנות כבר עכשיו לחשוב על מה קרה ומה עוד לא התגלה.

חשבי על עיצוב "הנורמלי החדש" כך שתוכלי להביט לאחור ולאתר דברים שהשתנו לטובה.



אז מה מרפאים בעיסוק עושים?

מרפאים בעיסוק הם מומחי בריאות התומכים בבריאות ורווחה של אנשים בכל שלבי החיים.

יש להם הבנה נרחבת של המילה 'עיסוק' - המתארת כל דבר שאנשים **צריכים לעשות** (כמו טיפול עצמי), **רוצים לעשות** (כמו ללכת לסרט) או **מצופים לעשות** (כמו לעבוד או לבצע מטלות). ולמעשה, כל מה שאנשים עושים בחייהם.

מחלה, פציעה או אתגרים התפתחותיים, יכולים להשפיע על יכולותיהם של אנשים להשתתף בעיסוקים שונים בחייהם.

מרפאים בעיסוק מסייעים לאנשים להבין היכן טמון הקושי והאם יצירת שינוי ב **אדם**, ב **עיסוק** או ב **סביבה** יכולה לאפשר להם להשתתף בעיסוקים. יצירת שינוי באדם יכולה לכלול למידת מיומנויות חדשות או דרכים חדשות לביצוע הפעילויות. יצירת שינוי בעיסוק יכולה לכלול ביצוע של אותו עיסוק בדרכים שונות.

