

לעתים עובדים מתקשים לעשות הפסקה ולנוח אם בשל תחושת אחריות רבה, עוררות נפשית גבוהה, היעדר מקום פיזי מתאים, הם חושבים שזה לא לגיטימי או יתקבל בצורה לא טובה או בשל סיבה אחרת, לכן חיוני ליצור את התנאים שיאפשרו, יעודדו ואף יחייבו אותם למנוחות קצרות. מנוחות קצרות ימלאו את העובדים בכוחות הנדרשים להם כדי לתפקד טוב יותר במקומות עבודתם.

איך יכול הארגון לעזור לעובדים?

לדאוג לצרכים הפיזיים

- מזון – לדאוג שהעובדים יאכלו בזמנים המתאימים למשמרותיהם ואוכל בריא. הבעיה עולה בייחוד במשמרות ממושכות ובליילה שלא מסופקות ארוחות חמות ומזינות ואוכלים מזון מהיר ומתוק.
- בטחון – האם ניתן מענה (במה שניתן לטיפול, כמובן) לביטחונם של העובדים בעבודה ובדרכים.
- דאגה למשפחות – דברו עם העובדים תשאלו לשלומם ולשלום משפחותיהם. יתכן שתוכלו לסייע ברמה טכנית, התארגנות שעות או פתרונות אחרים שיורידו מהם דאגה ולעתים עצם זה שהמנהלים יודעים על קושי מסויים יאפשר לעובדים לעבוד יותר טוב.
- בטיחות – זכרו לשמור על כללי הבטיחות בעבודה גם בימים אלה. יתכן שעל חלק מהעובדים מוטל לחץ לתפוקה גבוהה יותר מהרגיל. לחץ נפשי זה עלול ליצור קיצורי דרך מתוך רצון לעמוד ביעדים. רעננו את כללי הבטיחות בפני העובדים.
- תנועה - כשהגוף נכנס לקיפאון השרירים מתכווצים. חשוב להחזיר את התנועה לגוף. עודדו את העובדים לצאת להליכה, לעלות ולרדת במדרגות, לקפוץ לזוז, לעשות מתיחות.

לאפשר ולעודד עובדות/ים ומנהלים/ות לעשות מנוחות קצרות

- להסביר את חשיבות המנוחות לעובדים ולמנהלים/ות. המצב ימשך תקופה ועלינו לשמור כוחות.
- לתת מענה לזמן היעדרותם (גם אם זה לעשר דקות) כדי שיוכלו להסיר לזמן קצר את האחריות מעצמם.
- לזהות אם יש עובדים המסרבים לנוח לברר איתם מה הסיבה ולנסות לתת לה מענה. עייפות מתמשכת פוגעת ביכולות הריכוז והחשיבה ובמצב הרגשי. יש לקחת בחשבון את הסיכון המוגבר לאירוע בטיחותי בשל עייפות.



מרחב שמאפשר מנוחה

הקצאת חדר או מקום אחר מתאים שמאפשרים שקט, מנוחה קצרה, תרגילי נשימה. המקום צריך להיות בטוח, עם אפשרות לישיבה נוחה ורכה, ללא טלוויזיה דולקת, ללא תנועה רבה.

סדרי עדיפויות וארגון

- מנהלים, הגדירו לעצמכם רצוי בכתב מה חיוני ומה פחות, מה דחוף יותר ומה פחות. מה יכול להידחות לתקופה שקטה יותר ומה לא. במצבי לחץ אנשים מוצפים ולכן לעתים מציפים אחרים בדרישות, הוראות וטענות וזה כמובן מייצר לחץ נוסף.
- העבירו לעובדים משימות והוראות ברורות, עזרו להם לארגן או תכננו סדר יום. אם אתם מתמודדים עם הרבה תהליכים חדשים תכתבו על לוח מודעות מתעדכן את המשימות וההוראות כדי שכל מי שצריך/ה יהיו מיוודעים.

תקשורת עם העובדים, בארגון ומול לקוחות וספקים

כאשר אנשים מתוחים ועייפים עולים הטונים, אנשים מתפרצים. התקשורת הבינאישית הופכת לגורם לחץ בפני עצמו, מאבדת בהירות ולא משיגה את התוצאות.

- הביאו לתשומת ליבם והזכירו מדי פעם שתשומת לב לעצבנות, הימנעות מתלונות על אחרים והימנעות מצעקות יכולה להפחית את העוצמות.
- מקדו את התקשורת בבקשה ברורה לעשייה – מה נדרש ועד מתי, וידוא עם העובד שהבין ויכול לבצע, ברור שלא מתנגש עם הוראות קודמות ואם כן, להגדיר תיעדוף.
- בעת העברת משימות, תנו לעובדים הזדמנות להציג את השאלות שלהם וההסתייגויות (גם אם זה נשמע לכם כמו טענות כלפיכם או ערעור על סמכותכם) – זה יציף חוסר בהירות או התנגשות במשימות וימנע אי הבנות וכשלים בהמשך.
- משוב – משימה לא נעשתה באופן שציפיתם? אתם כנראה כועסים אבל אל תיפתחו את השיחה בזה, תתחילו משאלה מה מנע ממך לעשות את... כך יש יותר סיכוי שתבינו מה הייתה הבעיה ותשיגו תוצאות.
- מישהו בא אליכם בטענות? אתם פגועים, נעלבים וכועסים עצרו ותחשבו – מה הוא צריך ממני כרגע? לא מה אני יכול/ה לענות לו/לה בחזרה. תקשורת אחראית במצבי חירום תכוון על ידי הצורך הספציפי שעולה תוך ניסיון להזיז את הרגש הפגוע הצידה. תעבירו את השיחה לפסים מעשיים מה צריך לקרות ואיך נדאג שהוא יקרה.



מה יכולים העובדות והעובדים בכל דרגי הניהול לעשות עבור עצמם?

להבחין בין מה שאנחנו יכולים לשלוט בו ולפעול לשינוי ומה שלא נוכל לשלוט בו. במה שאנחנו יכולים לשלוט מומלץ לתכנן דרכי עשייה, משום שפעולה *doing* זו אחת הדרכים האפקטיביות להפחית חרדה. לגבי מה שאנחנו לא יכולים לשלוט בו, להפחית עד כמה שניתן חשיפה אליו (להימנע משיחות עם אנשים שמציפים את הפחדים ומייאשים, להמעיט בצריכת חדשות וכדומה) ולהפנות את כוחותינו לעשייה אחרת שתסיח את דעתנו מהמחשבות שמייצרות לחץ וחרדה. יחד עם זאת ה-*doing* לא מתאים לכולם ובעיקר תלוי במינון. יש אנשים שדווקא זקוקים להפחית עשייה בזמנים האלה כי עודף העשייה היא גורם לחץ נוסף עבורם.

נשימה נכונה להרגעה

נשימה המיועדת להרגעת לחץ וחרדה עונה על מספר עקרונות: 1. שליטה בקצב הנשימה, 2. פינוי מלא של הריאות, 3. מילוי מלא של הריאות באוויר חדש. כדי לאפשר את זה ניישר את הגב כדי שהריאות יוכלו להגיע לנפח מלא. נשאף מהאף בשאיפה ארוכה לספור עד 5 (בקצב אישי), עצירת אוויר קצרה ונשיפה ממושכת מהפה בספירה איטית עד שהריאות ריקות שתהיה ארוכה יותר מהשאיפה. לפחות שלוש נשימות כאלה ולחזור מספר פעמים ביום ולפני שינה או מנוחה קצרה (שימו לעצמכם תזכורת או קיבעו זמנים, כי אנחנו שוכחים).

לפי המידה שמתאים לכם אפשר להוסיף ידיים על הבטן ולנפח את הבטן בזמן הנשימה, ידיים על בית החזה, הלב וכדומה.

הרפיה אקטיבית הרפיית ג'קבסון כיווץ שרירים מכוון לצורך הרפייה

כשהגוף במתח הוא נדרך באופן אוטומטי. ניתן לשחרר את הגוף ב"הפוך על הפוך". מכווצים כל פעם בחוזקה איבר אחר בגוף ומשחררים בבת אחת. חוזרים על כל כיווץ ושחרור של כל איבר 3 פעמים. האיברים לכיווץ: אגרופים, כתפיים, בטן, רגליים (למתוח קדימה), פנים (מצח אף ופה ביחד), כל הגוף ביחד.

תרגיל: עשן ד"ק

להרגעת רגש שלילי מציף על פי מרכז חוסן ע"ש כהן האריס - <https://ch-resilience.org.il/hosen/#top-level>



ע – עצור/עצרי תהיה/תהיי בתשומת לב

ש – שרירים - כיווץ מלאכותי של השרירים לצורך שחרור

נ – נשימה

ד- דיבור פנימי. הדיבור הפנימי בחרדה שלילי ונוטה להקצנה. נדבר אל עצמינו דברים חיוביים שמזכירים לעצמנו את הכוחות שלנו להתמודד או את המטרה החשובה שלשמה אנחנו מתמודדים. חשוב שהדיבור יהיה אמיתי ולא מוגזם.

ק – קדימה - לפעול תוך התמקדות בערכים שלנו.

להכניס סדר בכאוס המחשבתי

מצבי לחץ מתאפיינים בבלבול, חוסר ריכוז וריבוי דברים שצריכים לעשות. לכן ארגון לדוגמה על ידי תהליך של כתיבת המשימות או הכנסתן ליומן המשימות עם מועדי ביצוע מכניס סדר במחשבות, מאפשר שיקול דעת לגבי דחיפות וחשיבות ומפחית את העומס על החשיבה שמנסה לשמור את הכל בזיכרון.

שיחה עם אדם נוסף לארגון סדרי העדיפויות יכולה לספק גם היא את הסדר הדרוש, להוסיף נקודת מבט נוספת ושיקולים שאולי לא עלו לך וגם שיתוף והקלה בתחושת האחריות.

לא יכולה להניח

אם אתם מהאנשים שלא מצליחים לעצור ולהניח רגע, חשוב לזכור שעשייה היא טובה מאד ליציאה מחרדה אבל כדי שנוכל לשמור אותה לאורך זמן הגוף שלנו זקוק למנוחה. כולם "נשברים" לרגעים וחשוב שיהיו לנו הכוחות והמוטיבציה לחזור מהמשברים. חלק מהאחריות שלנו כלפי התפקיד והאנשים שבאחריותנו היא גם לוודא זמני מנוחה והפגה עבור עצמנו. תבחרו למי תוכלו להעביר אחריות לזמן קצר ומה התנאים שבהם חיוני להפעיל אתכם או לא כדי שתוכלו לספק גם לעצמכם זמן מנוחה ופורקן למתח הרגשי.

מחשבות חוזרות

מצבי לחץ וחרדה מוזנים ומתחזקים ממחשבות חוזרות על העתיד המבהיל או אירועי עבר. ניתן להפחית את ה"נפילה" לחשיבה כזו ולקצר את הזמנים בה על ידי תרגילי חשיבה המאפשרים קרקוע – חזרה לכאן ועכשיו, כדוגמת מיינדפולנס, שיטות קרקוע ועוד. ללמידה ותרגול ניתן לחפש באינטרנט "תרגול מיינדפולנס למתחילים" וכן ניתן לקבל מידע בקישורים הבאים:

אתר בטיפולנט <https://www.betipulnet.co.il/articles/How to help ourselves relax>



[/https://macom.org.il/what now/topic hard time/grounding](https://macom.org.il/what%20now/topic%20hard%20time/grounding) אתר המקום

לאנשים יש כושר הסתגלות ויכולות התמודדות מעוררי השתאות. בעזרת שיטות הרגעה עצמית ועשייה תורמת נוכל לשמור על עצמנו, להיות שם עבור אחרים ברגעי הקושי וליצור סביבת עבודה שמסייעת לארגון כולו להתמודד עם מצבי המשבר.

מקורות:

פרופ' דני חמיאל, התכנית הישראלית לטיפול התנהגותי קוגניטיבי בע"מ – איט"ה,
https://fb.watch/nBVWDC_Jwo/

ניר קראוזה, הדרכת מיינדפולנס.

<https://lp.mindfulness4u.co.il/peaceofmindwebrec>

ד"ר רוני ברגר, אי של שפיות בים סוער, מצגת

תימורה שפירא, טריינר בNLP

https://fb.watch/nBVWDC_Jwo/

