

חינוך למטופל ולמטפל

התמודדות עם מצבי מתח וחרדה הנגרמים על ידי COVID-19

מידע זה מסביר כיצד ניתן להתמודד עם מתח וחרדה הנגרמים על ידי COVID-19.

רגשות של לחץ, עצב או דאגה לגבי COVID-19 הם רגשות נורמליים לחלוטין, במיוחד אם אתה או מישהו מהיקרים לך חולה. חשוב לזכור, אין דרך נכונה או לא נכונה להתמודד וכל אחד מתמודד עם לחץ באופן שונה. להלן מספר דברים שתוכל/י לעשות כדי לדאוג לעצמך ולהתמודד עם הלחץ שאת/ה חווה במהלך תקופה זו.

- **הישאר/י מחובר/ת למשפחתך ולחבריך.** אמנם ייתכן שלא תוכל/י להיות נוכח/ת עם יקיריך באופן אישי, אולם את/ה יכול/ה להתקשר אליהם בטלפון או לשוחח עימם באמצעות הודעות טקסט או שיחה בצ'אט. יתכן שיהיה זה מועיל לתכנן שיחות עם יקיריך על בסיס יומי, שיחות שתוכל/י להמתין להן בציפיה. תוכל/י גם לנסות צ'אט בוידאו עם משפחתך במהלך הארוחות או לשחק יחד משחקים.
- **חשוב להתנתק מחשיפה לחדשות.** אמנם חשוב להישאר מעודכן בחדשות במהלך תקופה זו, אך הדבר עלול גם לגרום ללחץ רב. כדאי לעשות הפסקות בצפייה, קריאה והאזנה לחדשות, כולל במדיה החברתית.

- חשוב לשמור על שגרה. בעוד שגרת החיים שלך עברה אולי שינוי, נסה/י ליצור שגרה חדשה בה תוכל/י לדבוק במהלך תקופה זו. זכור/י להקצות זמן לרגיעה ולהתנתקות מהחדשות. אם קיימים חלקים משגרת יומך שאליהם את/ה מתגעגע/ת, נסה/י למצוא דרכים להוסיף אותם ליומך באופן שונה, כגון בילויים וירטואליים עם חברים ובני משפחה.
- הגן/י על גופך. שמירה וטיפול בגופך לא רק יגרמו לך להרגשה טובה יותר, אלא שביכולתם גם למנוע ממך מלחלות. נסה/י לאכול ארוחות בריאות, שתה/י לפחות 6 עד 8 כוסות מים ביום, בצע/י פעילות גופנית קלה (כגון צעידה ומתיחות) והשתדל/י לישון לפחות 7 שעות. יתכן שקביעת תזכורות לעצמך לבצע פעילויות בריאות אלה יסייע לך.
 - תרגל/י עם מומחי הרפואה האינטגרטיבית לכושר קליני של (Sloan Kettering (MSK בסדרת הסרטונים בקישור www.youtube.com/playlist?list=PLME9VJQhE-huAv4Haot7pMkG2-tnOulFi. הסרטונים כוללים תרגול אירובי, אימוני כוח, עבודת ליבה ומתיחות עדינות.
 - נסה/י תרגול טאי צ'י עם מדריכי אומנויות הלחימה של MSK באתר www.mskcc.org/taichi. טאי צ'י הוא סוג של פעילות גופנית עדינה הניתנת לביצוע בבית לשם הגברת האיזון, לנשימה יציבה ולהפחתת חרדה.
- אמץ/י לעצמך תחביב חדש. אם את/ה מבלה זמן רב בבית תוכל/י לנסות לעסוק בתחביב חדש, או לעשות דברים שאת/ה אוהב/ת, שלא תמיד היה לך זמן לעשותם. תוכל/י לקרוא ספר, להרכיב פאזל, לנסות מתכון חדש או לצפות בתוכנית טלוויזיה חדשה.

- נסה/י טכניקות הרפיה. טכניקות הרפיה כגון נשימות עמוקות, מתיחות ומדיטציה עשויות לסייע בניהול והתמודדות עם מצבי מתח.
 - ניתן להאזין למדיטציות מונחות בחינם שיסייעו בהתמודדות עם מצבי הלחץ, בשינה טובה יותר ובהרגעה, על ידי ביקור באתר www.mskcc.org/meditation.
 - תוכל/י לנסות גם אקופרסורה (הפעלת לחץ על חלקי הגוף כדי לסייע בהרפייה). כדי ללמוד כיצד לבצע אקופרסורה על עצמך, אנא פנה ל- *Acupressure for Stress and Anxiety* (www.mskcc.org/cancer-care/patient-education/acupressure-stress-and-anxiety).
- קבל/י תמיכה רגשית. לרשות MSK עומדים אנשי מקצוע רבים, מתנדבים ותוכניות תמיכה היכולים לסייע בהתמודדות במהלך תקופה זו. תוכל לפנות לכל אחד מהמשאבים בסעיף "משאבים ב-MSK" לקבלת עזרה.
 - תוכל/י גם לברר אם במקום עבודתך קיימת תוכנית סיוע לעובדים (EAP). תוכניות שכאלה יכולות להיות שונות בהתאם למקום העבודה, אך הן לעיתים קרובות כוללות ייעוץ למתח, חרדה ודיכאון.

לא משנה מה ההרגשה שלך, אנחנו כאן כדי לתמוך בך, ויש לנו את המשאבים לעזור. דיכאון הוא מצב שניתן לטפל בו. אם אי פעם תמצא/י את עצמך חושב/ת על התאבדות, אנא קבל/י עזרה בהקדם האפשרי. ניתן ליצור קשר עם מוקד התמיכה 24 שעות ביממה, 7 ימים בשבוע. ניתן גם לבקר באתר האינטרנט שלהם www.988lifeline.org כדי לשוחח עם יועץ ברשת. ניתן ליצור קשר עם מוקד התמיכה 24 שעות ביממה, 7 ימים בשבוע.

משאבים ב-MSK

לא משנה היכן בעולם את/ה נמצא/ת, תמיד קיימת תמיכה העומדת לרשותך ולרשות בני משפחתך. MSK מציע מגוון משאבים שיסייעו לך להתמודד עם מתח או חרדה הנגרמים על ידי COVID-19.

עבודה סוציאלית

212-639-7020

www.mskcc.org/experience/patient-support/counseling/social-work-support

העובדים הסוציאליים שלנו מספקים תמיכה והדרכה רגשית למטופלים ולמשפחותיהם, לחבריהם ולמטפלים שלהם. מחלקת העבודה הסוציאלית מציעה תוכניות הכוללות גם תמיכה אישית וגם קבוצות תמיכה מקוונות. הן יכולות לסייע גם בסוגיות פרקטיות כגון הסעות לפגישות רפואיות וחזרה, דיור זמני ונושאים כספיים. עובדים סוציאליים זמינים בכל מיקום של MSK. כדי לשוחח עם עובד סוציאלי, אנא צור קשר בטלפון 212-639-7020.

אם ברצונך להצטרף לקבוצת תמיכה מקוונת, בקר באתר התוכניות הווירטואליות בכתובת www.mskcc.org/vp לקבלת מידע נוסף ולהרשמה.

מרכז הייעוץ

646-888-0200

www.mskcc.org/experience/patient-support/counseling

אנשים רבים מוצאים שהייעוץ מסייע להם לנהל את רגשותיהם במהלך הטיפול בסרטן. היועצים של MSK מספקים ייעוץ ליחידים, לזוגות, למשפחות, למטפלים ולקבוצות. יש באפשרותם גם לרשום תרופות

המסייעות לחרדה, לדיכאון ולבעיות אחרות של בריאות הנפש. למידע נוסף, צור קשר: 646-888-0200.

מרפאת מטפלים

646-888-0200

www.mskcc.org/experience/caregivers-support/caregiver-services

ב-MSK, מרפאת המטפלים מספקת תמיכה ספציפית למטפלים המתקשים להתמודד עם דרישות התפקיד. למידע נוסף נא ליצור קשר עם משרדה של ד"ר אליסון אפלבאום 646-888-0200.

טיפול רוחני

212-639-5982

www.mskcc.org/spiritual-religious-care

ב-MSK, ישנם אנשי דת הזמינים להקשיב, לסייע בתמיכה בחברי משפחה, לשאת תפילה, ליצור קשר עם קבוצות דתיות או אנשי דת סמוכים, או פשוט להוות בן-לוויה מנחם ונוכחות רוחנית. באפשרותו של כל אחד להיפגש עם איש דת, ללא קשר להשתייכותו הדתית הרשמית. ב-MSK קיימת גם בית תפילה בין-דתי הפתוח לכל. למידע נוסף, צור קשר 212-639-5982.

שירות הרפואה האינטגרטיבית

www.mskcc.org/integrativemedicine

שירות הרפואה האינטגרטיבית מציע טיפולים רבים כהשלמה (בשילוב עם) לטיפול רפואי מסורתי, כולל טיפול במוזיקה, טיפולי גוף/נפש, טיפול בריקוד ותנועה, יוגה וטיפול במגע. לקביעת פגישה עבור שירותים אלה, יש להתקשר למספר 646-449-1010.

ניתן גם לקבוע פגישת יעוץ עם רופא במסגרת שירות הרפואה האינטגרטיבית. הרופא יעבוד איתך יחד כדי לבנות תוכנית לאורח חיים בריא ולניהול תופעות הלוואי. לקביעת פגישה, יש להתקשר למספר 646-608-8550.

חינוך למטופלים ולמטפלים

www.mskcc.org/pe

בקרי/י באתר החינוך למטופלים ולמטפלים לחיפוש בספרייה הווירטואלית שלנו. בספרייה תוכלו למצוא משאבי למידה כתובים, סרטונים ותוכניות מקוונות.

משאבים לחיים שלאחר הסרטן (RLAC)

646-888-8106

www.mskcc.org/experience/living-beyond-cancer/services-survivors

ב-MSK, הטיפול בך לא מסתיים עם השלמת הטיפול הרפואי. תכנית RLAC מיועדת לחולים שסיימו את הטיפול ולבני משפחותיהם. במסגרת תכנית זו ניתן למצוא שירותים רבים, כולל ימי עיון, סדנאות, קבוצות תמיכה, ייעוץ לחיים לאחר הטיפול ועזרה בנושאי ביטוח ותעסוקה. למידע נוסף, צור קשר 646-888-8106.

תוכניות וירטואליות

www.mskcc.org/vp

התוכניות הווירטואליות של MSK מציעות חינוך מקוון ותמיכה לחולים ומטפליהם, אפילו כשאינן ביכולתך להגיע ל-MSK באופן אישי. באמצעות מפגשים חיים אינטראקטיביים ניתן ללמוד על האבחנה שקיבלת, למה לצפות במהלך הטיפול וכיצד להתכונן לשלבים השונים של הטיפול

בסרטון. המפגשים חסויים, חינמיים ומובלים על ידי צוות קליני מומחה. אם הינך מעוניין להצטרף לתכנית וירטואלית, אנא בקר באתר האינטרנט שלנו בכתובת www.mskcc.org/vp לקבלת מידע נוסף.

If you have questions or concerns, contact your healthcare provider. A member of your care team will answer Monday through Friday from 9 a.m. to 5 p.m. Outside those hours, you can leave a message or talk with another MSK provider. There is always a doctor or nurse on call. If you're not sure how to reach your healthcare provider, call 212-639-2000

למשאבים נוספים אנא בקר/י ב- www.mskcc.org/pe כדי לחפש בספריה הוירטואלית שלנו.

Managing Stress and Anxiety Caused by COVID-19 - Last updated on
May 4, 2023

כל הזכויות בבעלות ושמורות ל-Memorial Sloan Kettering Cancer Center