

גזור ושמור



עצות ורעיונות לחיים בריאים יותר מאת שירלי גולן

אפשר להגיע לליל הסדר בלי טיפת חרדה

- למשל: נכון, אתה עומד להיפגש עם החמות המלחיצה שלך, אבל היא מבשלת נהדר.
- להבין שמדובר במפגש קצר. ארוחת החג היא עניין של כמה שעות.
- לבדוק אלטרנטיבה לארוחת החג - נסיעה לנופש, ארוחת חג עם חברים ולא עם משפחה וכו'.
- לתכנן מראש את הזמן - להקצות זמן לקניות ולבישולים ולתכנן גם זמני מנוחה בין הפעילויות הללו.
- לעשות משהו נחמד רק בשביל עצמכם - אין סיבה להפסיק לעסוק בתחביבים שגורמים לכם רווחה נפשית וגופנית.

- כלכליות מרובות ועוד. "יש כאלה שהחגים מעלים לסדר היום שלהם בעיות או קונפליקטים במלוא עוצמתם, ואלה פוגעים בשקט הנפשי ובתפקוד". בנוסף, תקופה זו גם יכולה להיות מלווה בחשבון נפש כללי ובתחושות מאזן של הצלחה או כישלון. גם מצבים כאלה עלולים להגביר את הפסימיות ואת המתח הנפשי. יש לציין כי אצל מי שכבר לוקה בדיכאון, החגים יכולים להחריף את המצב. מה אפשר לעשות?
- לנסות לזהות את מקור החרדה.
- לבדוק מה בדיוק גורם לאדם להרגיש לא טוב.
- למצוא דברים חיוביים במצב הקיים.

"הפחד או החרדה מהחגים הם מצב עונתי שכיח", מסבירה ד"ר אלה לנדא, מנהלת המרפאה לבריאות הנפש למבוגרים בשירות לבריאות הנפש של המרכז הרפואי הלל יפה. "מדובר בחרדה שתוקפת לא רק את מי שמראש נמצא בקבוצת סיכון כזאת או אחרת - כלומר מי שכבר סובל ממחלת נפש כלשהי - אלא גם אנשים שברוב ימות השנה מתפקדים כרגיל ומתמודדים עם לחצים בצורה הנחשבת נורמטיבית". לפי ד"ר לנדא, בין הסיבות לחרדה נמצאים שינוי השגרה, העומס בארוחות משפחתיות או לחלופין היעדר משפחה, הוצאות

