

סוכת האושפיזן של ניר



ד"ר רוני ברגר

המרכז לחינוך קשוב ואכפתי

אוניברסיטת תל אביב

054-233-2441

Bergerrony@gmail.com

www.educare.co.il

התמודדות עם חרדת הקורונה

מדוע הקורונה זרעת חרדה בקרב הציבור?

- **חרדת מוות** – פחד קמאי כשאנו חשים איום קיומי לנו לקרובים לנו כתוצאה מהבולטות של התמותה (Mortality Saliience) **איך מתמודדים?**

תיאוריית ניהול האימה

Greenberg, Pyszczynski, and Solomon 1986

האבולוציה הביולוגית יצרה דילמה

- (1) אנחנו מתוכנתים לחוש סכנה קיומית ולהימנע ממנה – מנגנון ההישרדות
- (2) מודעות - המין האנושי הוא היונק היחיד בעל מודעות לקיום הזמני מאד שלו

כיצד אנשים מתמודדים עם אימת המוות?

- הכחשה או טיפוח אשליות ("לי זה לא יקרה", "אני חסין יותר מאחרים")
- אמונות אידאולוגיות ותרבותיות שיוצרות משמעות מעבר לקיום הפרטני
- פעילויות משמעותיות ויצרניות כולל סיוע לאחרים
- חיבור חזק יותר לאנשים – חיזוק תחושת המשמעות
- טיפוח ערך עצמי – תחושה של הייחודיות
- הגברת הנטייה לסטראוטיפיזציה והדרת האחר

התמודדות עם חרדת הקורונה

מדוע הקורונה זורעת חרדה בקרב הציבור?

- **חרדת מוות** – פחד קמאי כשאנו חשים איום קיומי לנו לקרובים לנו כתוצאה מהבולטות של התמותה (Mortality Salience)
- **הנטייה הטבעית של המח** להתמקד באירועים מסכני החיים -> הגזמה בהערכת הסיכון הקיומי (שמים לב ופחות למחלימים ולא-סימפטומטיים)
- **שינויים בהרגלי החיים** – מגבירים את אי הוודאות ואת חוסר השליטה
- **הבידוד החברתי** – תמיכה חברתית -> חוסן - בדידות -> מצוקה נפשית
- **קשיים כלכליים** – "פיגוע כלכלי" -> מתח -> אלימות במשפחה -> התאבדויות

חוסן אישי - כיצד מתמודדים עם הקורונה?

שלושה עקרונות עפ"י המיינדפולנס והחמלה

- **טיפול מודעות עצמית** – מודעות להשפעה של האירוע ונכונות לפגוש את החוויה באופן פתוח, סקרני ולא שיפוטי (מיינדפולנס)
- **קשיבות** – התהליך של מתן תשומת לב ל"כאן ועכשיו" באופן רצוני וללא שיפוטיות (גישה סקרנית וידידותית)
- יצירת מרחב בין גירוי לתגובה, כלומר **השהיית תגובה**
- **אי הזדהות** – היכולת להפריד בין תהליכים מנטליים לתפיסת העצמי

מיינדפולנס עם סריקת גוף



חוסן אישי - כיצד מתמודדים עם הקורונה?

שלושה עקרונות עפ"י המינדפולנס והחמלה

- **טיפול מודעות עצמית** – מודעות להשפעה של האירוע ונכונות לפגוש את החוויה באופן פתוח, סקרני ולא שיפוטי (מינדפולנס)
- **שמירה על ארח חיים יציב** – קבלה של הקשיים ללא הדיפה או הצמדות
- **הגברת תחושת השליטה** – ליצור תנאים ולאמץ מיומנויות שמגבירים שליטה-עצמית (תרגולים קונטפלטביים אבל גם התנהגויות בעולם)

המלצות פרקטיות

- ✓ **מיידע** – בהיר, אמין ומעודכן ככל האפשר (מה הקריטריונים והרציונל להנחיות)
- ✓ **שגרה** – יומית ותעסוקתית יוצרת רציפות ומשמעות
- ✓ **חיבור לגוף** – תחושה של יציבות גופנית באמצעות סריקת גוף, יוגה, ספורט
- ✓ **טיפול חמלה עצמית וחמלה לאחרים** – קבלה-עצמית וסיוע לאחרים
- ✓ **אופטימיות** – חיבור לאירועים חיוביים מהעבר ומסרים לתיקויות
- ✓ **מיומנויות פרקטיות** – נשימה וואגלית, מינדפולנס, מדיטציה של חמלה והכרת תודה

מדיטציית ההר



ארבעת האייכויות הנשגבות חסרות הגבולות (sublime attitudes)
Brahmavihara

• נדיבות אוהבת - LOVING KINDNESS (metta)

• חמלה - COMPASSION (karuna)

• שמחה אמפתית - EMPATHETIC JOY (mudita)

• יציבות/שלווה מנטלית - EQUANIMITY (upekkha)

האם חמלה מעצימה את החוסן האישי והקהילתי?

"חמלה - רגישות לסבל של העצמי או האחר עם מחויבות לנסות ולהקל על הסבל"



חמלה היא גם מיומנות שניתן ללמוד

מחקרים נוירופיזיולוגיים והתנהגותיים מצביעים כי אימון בחמלה

❖ מפחית בצורה משמעותית את תגובת הלחץ והחרדה

❖ משפר את פעילות המח (מעבה את האזור הקורטיקלי)

❖ משפר את פעילות המערכת החיסונית

❖ מביא לשיפור ברגשות חיוביים (רווחה נפשית)

❖ מגביר את שיתוף הפעולה בין אנשים

https://www.youtube.com/watch?v=n-hKS4rucTY&ab_channel=WorldEconomicForum

CALL TO CARE הזמנה לנתינה אכפתית

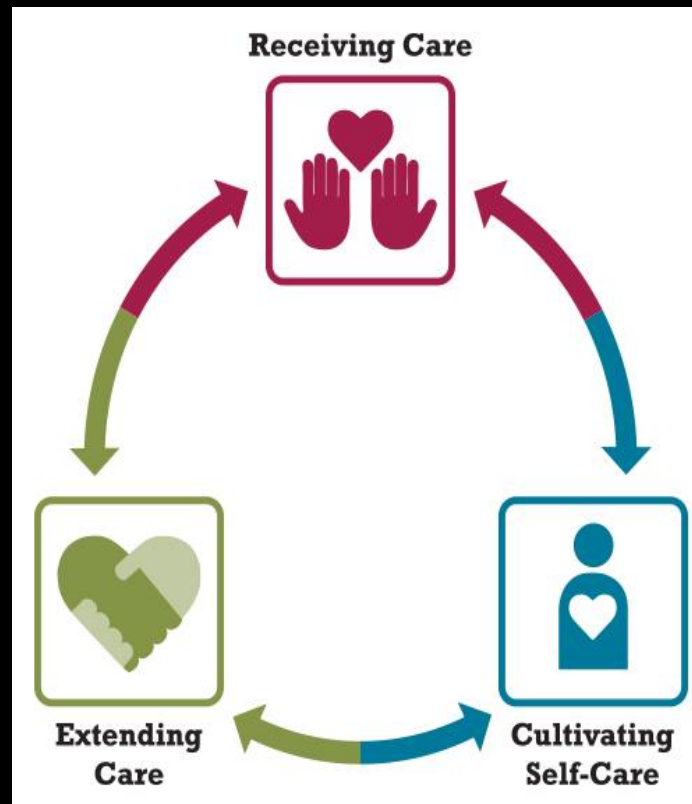
Dodson-Lavelle, Berger, Makransky & Seigle (2014)



הזמנה לנתינה אכפתית – 4 יחידות

(1) מיינדפולנס – אמון הקשב והגברת הפתיחות הפחתת האימפולסיביות והשיפוטיות

(2) קבלת מאחרים – זיהוי צרכים רגשיים, מציאת גורמים מיטיבים והכרת תודה



(4) נתינת לאחר – להיות קשוב ואכפתי, מעורב חברתית ולהפחית דעות קדומות

(3) נתינת עצמית – לדעת גם לפרגן לעצמי אבל גם לקבל חולשות וקשיים

כיצד מציגים לילדים צעירים נשימה וואגלית?



• ספירה של נשימות

• תרגיל השבשבת

• תרגיל הפרח והנר

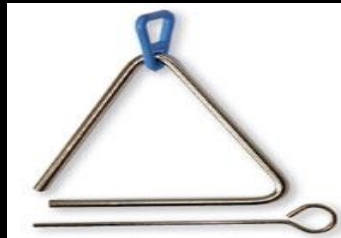
• תרגיל העמק והר

• <https://www.youtube.com/watch?v=eQmAkQ9LyZQ>

• <https://www.youtube.com/watch?v=Fyn8loD8dqg>

השהיית תגובה?

• **צלצול** – להקשיב עד שהצלצול נעלם ואז להרים יד



<https://www.youtube.com/watch?v=LPe6aP06kZQ>

• **מחיאת כף** ביחד לספירה של שלוש



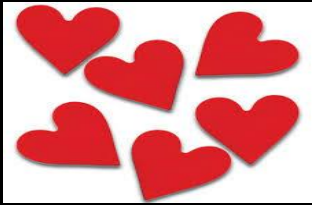
• **משחק הפסלים** (דג מלוח)



• ילד מקבל **מקל** ואז מדבר

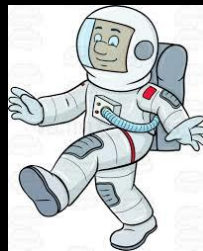
פעילויות פיזיות?

• לשים את הידיים על הלב, להרגיש את החזה עולה ויורד ולהקשיב לנשימות

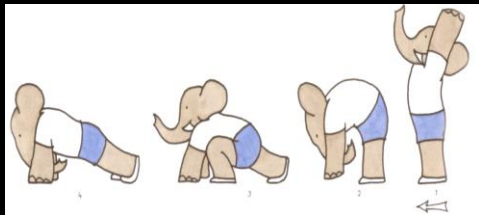


• טיול בגוף – לדמיין הליכה בגוף מהראש עד לרגליים

• https://www.youtube.com/watch?v=ihwcv_ofuME



• הליכת נינג'ה או אסטרונאוט



• יוגה של פילים או תיגוף



• משחק הקיפאון

• תמונת מראה

<https://www.youtube.com/watch?v=YOX4nA-yFOk>

Rationale for Class Exchange program (ECEP)

(Berger et al., 2016)

Three sets of interventions

Group intervention in mixed ethnic groups

Contact theory - Familiarity through interpersonal contact under optimal conditions reduces stereotypes and prejudices (Allport, 1954; Pettigrew & Tropp, 2006)

Interpersonal interventions in homogenous groups

Promoting tolerance - Exploring stereotypes, common humanity, conflict resolution skills, non-violent communication (Berger et al., in press)

Individual interventions in homogenous groups

Compassion mind training— Mindful Self Compassion, LKM, developing a safe place, forgiveness training and self-affirmations

The Art of Living (AOL) – Class exchange program



اليوم نحن مع بعض.
Today we are together.



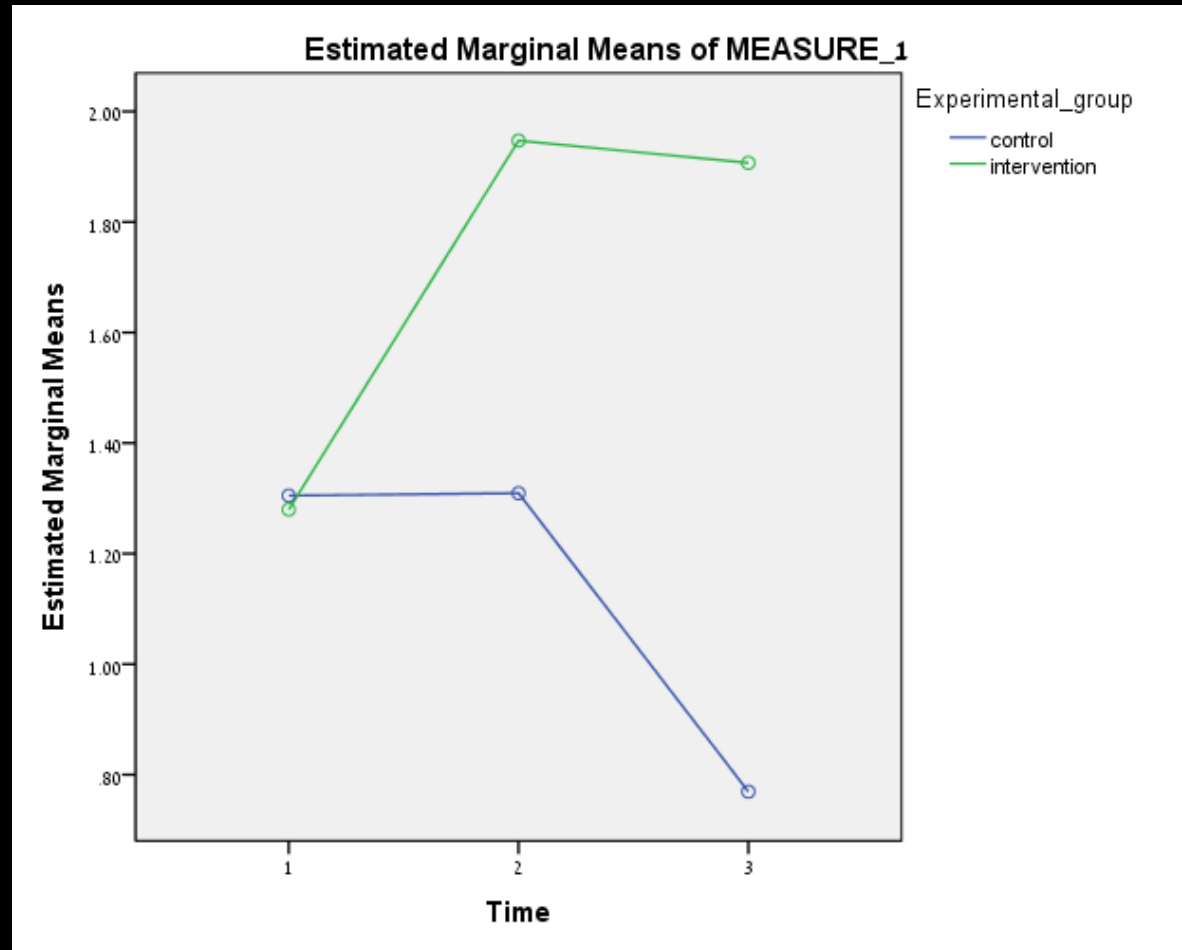
כמו אדמה, מולדת, דגל וכו'.
such as land, country, flag, etc...



כמו מוזיקה, תאטרון וריקוד
such as music, theatre and dance,

Results of AOL

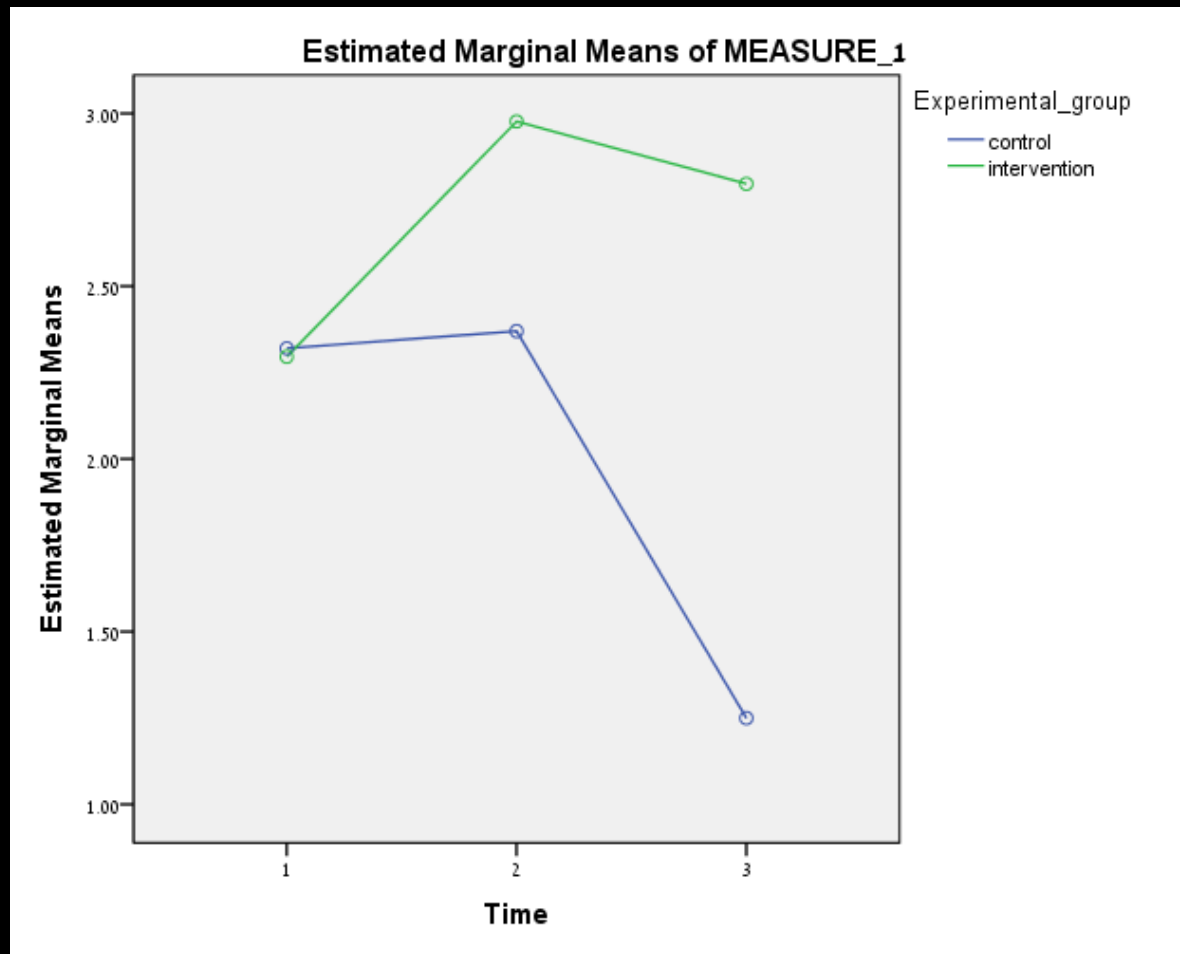
Berger et al., 2016
willingness to engage



Results of AOL

Berger et al., 2016

Positive feelings toward the other



Results of AOL

Berger et al., 2016
Prejudicial attitudes

