

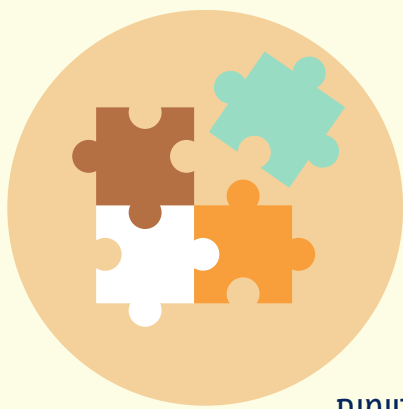


# TO DO LIST

## חיילת יקרה,

גורם מרכזי בהתמודדות יעילה עם אירועים קשים הינו חזרה לשגרת חיים פעילה ככל האפשר. בדף זה המבוסס על הנחיות משרד הבריאות תמצא י מספר הנחיות פשוטות שנועדו לסייע בהפגת המצוקה, בחזרה לתפקוד ובחיבור לכוחות שלך. זכרי, אתה לא לבד, **אנו במערך בריאות הנפש תמיד כאן בשבילכם.**

### חוזרים לשגרה



- שמרו על שגרת חיים יומיומית **פעילה**.
- זכרו, לתפקיד שלכם בצבא יש **משמעות** חשובה בעת הזו.
- התעקשו על שגרת **פעילות גופנית**.
- הקפידו על **אכילה סדירה** ומגוונת גם שאינכם רעבים.
- מלאו מצברים** - והמשיכו לעשות כל מה שעושה לכם טוב!
- התמקדו בדברים שיש לכם **יכולת להשפיע** עליהם ואמצו גישה חיובית ואופטימית.

### נמצאים בקשר

- לא לבד** - שמרו על קשר עם חברים, מפקדים ומשפחה.
- אל תשמרו בבטן** - שתפו את הקרובים אליכם ברגשותיכם וקבלו מהם תמיכה.
- שימו לב לחברים שלכם** - שאלו, התעניינו והושיטו יד לעזרה.



### מגבירים רוגע ומפחיתים מתח

- אמצו את מה שבדרך כלל **עוזר לכם להרגע** - הרפייה, מדיטציה, תפילה, נשימות, מיינדפולנס ועוד.
- אל תתנו לשמועות ולפרשנויות לנהל אתכם - **הקפידו להתעדכן**.
- הפחיתו חשיפה לחדשות**.
- המנעו מצפייה** בסרטונים ותמונות מהאירועים.



### ישנים טוב יותר

- צאו מנקודת הנחה **שהגוף שלכם יודע מתי הוא עייף** ואל תחששו אם אינכם מצליחים להרדם.
- נסו ללכת לישון ולקום בשעות קבועות**.
- המנעו ממסכים לפני השינה**.
- המנעו מחומרים מעוררים** בשעות הערב (ממתקים, קפה, ניקוטין).
- מורידים הילוך** - כשעה לפני הכניסה למיטה התקלחו ועסקו בפעילות מרגיעה.
- הכנסו למיטה רק שאתם עייפים**, אם לא נרדמים - קומו וחזרו למיטה רק שאתם עייפים.
- צמצמו השפעה של רעשי רקע** באמצעות שימוש באטמי אוזניים/ מאוורר/ אפליקצית "רעש לבן" שממסכת רעש סביבתי.
- המנעו מתנומה** של למעלה מ-10 דקות במהלך היום.
- המנעו מפעילות גופנית בשעות הערב** המאוחרות.

