



עיריית קריית אונו / האגף לשירותים חברתיים



פרטי קשר:

ייעוץ וטיפול בהורים ובילדים:

■ השירות הפסיכולוגי החינוכי 03-5356692 ו 03-5436087
ימים א'-ה': 8:00-15:00, א' במייל: irenab@kiryatono.muni.il

ייעוץ וטיפול בנוער:

■ המחלקה לקידום נוער:
ימים א', ג', ה': 8:00-15:30, ימים ב', ד': 8:00-19:00
03-5300610 ו 050-6815897, א' במייל: rikid@kiryatono.muni.il

■ המחלקה לטיפול בצעירים - ימים א', ב', ג', ה': 8:00-16:00
עו"ס נערו 03-9408820, 03-9408835 ו 03-9408800
■ מרכז איתן לטיפול בנוער משתמש בסמים, אלכוהול ומסכים 03-9408818

ייעוץ וטיפול במשפחה ובזוגות:

■ התחנה לטיפול זוגי ומשפחתי:
תא קולי להשאר שם ומספר טלפון, לחזרה אליכם 03-5345358

ייעוץ וטיפול בגיל הזהב:

■ המחלקה לרווחת הגמלאי ובני משפחה מטפלים 03-5347479
ימים א'-ה': 8:00-16:00

אלימות או התמכרויות:

■ סיוע וטיפול באלימות במשפחה:
המרכז לשלום המשפחה ומניעת אלימות 03-9408813 (ניתן להשאיר הודעה)
ימים א', ג', ד': 7:30-15:30, ימי ב': 12:00-18:00, ימי ה': 7:30-13:00

היחידה לטיפול בהתמכרויות:

ימים א', ב', ג', ה': 8:00-16:00 03-9408813

מרכז הגישור העירוני:

■ פתרון מחלוקות וסכסוכים בהסכמה 052-4800146

מוקד עירוני (24/7) לקריאה לתורן: טלפון *9994

האגף לשירותים
חברתיים

אגף החינוך

מחלקת הנוער
והצעירים

המחלקה לסניעת
אלימות סמים ואלכוהול



1940

במשבר הקורונה כולנו בעין הסערה

מצד אחד, המסגרות הבטוחות
והקבועות התערערו ומהצד האחר,
הקירות מתחילים ללחוץ...

אין פלא שמרגישים פחד, כעס,
תסכול ו/או דכדוך



למשבר מתמשך, כמו הקורונה, יש כמה שלבים שכדאי להכיר:

שלב ההתגייסות

כשמתחיל משבר אנו מגייסים כוחות, ולרוב מצליחים לתפקד, אפילו אם באופן חלקי. אנחנו מפעילים אסטרטגיות שונות שעוזרות לנו להתמודד עם המצב, כמו למשל "הקטנת" האיום החיצוני, התנתקות מהמחשבה עליו, ו/או אחיזה ושמירה על התפקידים השונים בחיינו - בעבודה, בהורות וכו'. בשלב הזה רובנו מגלים שיש לנו כוחות, משאבים ויכולת לגייס חוסן שמשמש אותנו בעיתות דחק ומתח, עכשיו ובעתיד.

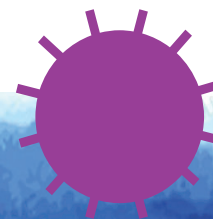
שלב "ירח הדבש"

כשכולנו מתמודדים עם אותו משבר, נוצרת סולידריות, תחושת שותפות. זה שלב "ירח הדבש". הערבות והעזרה ההדדית מפיחים בנו תקווה ואמונה שהכח המשותף יסייע לנו להתגבר על המשבר.

שלב ההתפכחות

ככל שהמשבר ארוך ומתמשך, כך מגיע שלב ההתפכחות. זהו השלב בו רובנו נמצאים כיום. בשלב זה הכוחות והמשאבים הולכים ומתדלדלים, מופיעה הבנה שעל אף כל המאמצים המציאות חזקה מאתנו ותחושת השליטה נחלשת. במצב כזה, החרדות הבריאותיות ו/או הכלכליות שוחקות את נפשנו. תחושת אובדן על "החיים שהיו לנו קודם" או דאגות לגבי העתיד מטרידות את מנוחתנו. כל אלה עלולים ליצור אצל רבים מאתנו עייפות, מתח נפשי, ייאוש ודכאון.

משבר מתמשך מייצר ומחריף מתחים בזוגיות ובמשפחה. אלו עלולים להביא לאלימות, להתמכרויות (גם בקרב צעירים) ולהחמרה בתסמינים רגשיים לסוגיהם השונים.



10 עוגנים שיעזרו לעבור את התקופה:



זכרו שכל משבר סופו להסתיים. גם משבר הקורונה יעבור. זהו הטבע של כל הדברים.



הקפידו על סדר יום קבוע (ארוחות, מנוחה, פעילות גופנית, שעות מחשב וכו'), וצברו חוויות הצלחה קטנות. כל אלו, יחזירו לכם את חוויית השליטה.



פרקו משימות לתת-משימות קטנות ובצעו אחת בכל פעם. כך תצרו חוויית הצלחה שתגביר את רמת האנרגיה והחיוניות.



שימרו על קשר עם בני ובנות המשפחה ועם חברים ושכנים. תחושות שייכות וקרבה מקלות ומחזקות. הן מאפשרות שיתוף ושחרור רגשות טעונים, מתן וקבלת תמיכה.



דאגו לנפש בריאה בגוף בריא. הקפידו על תזונה מאוזנת ובריאה, על שינה מספקת, על פעילות גופנית, כמו גם על תחביבים ופינוקים.



היו גמישים, סבלניים וחומלים כלפי עצמכם ו/או אחרים. מותר ורצוי לשחרר ולרכך ציפיות.



הוקירו תודה על מה שיש. שימו לב לדברים הקטנים, המשמחים ולדברים האהובים שקיימים מסביב.



התנדבו ו/או מצאו עיסוקים שממלאים את הלב ומסיחים את הדעת.



דעו שזה טבעי ונורמלי להרגיש כעס, תסכול, פחד ואפילו ייאוש בתקופה שהיא לא נורמלית, כמו זו של הקורונה.



זכרו שאנחנו כאן כדי לעזור. צרו קשר.

