



תמיכה בצוות האגף המיילדותי בעת הקורונה

נגיף הקורונה שינה את המציאות היומיומית שאותה אנו מכירים ומציב בפנינו אתגרים רבים והתמודדויות לא פשוטות במסגרת החיים האישיים שלנו וגם במסגרת העבודה במערכת הבריאות. לעומס הגדול ולתנאים הלא פשוטים שקדמו לתקופה זו הצטרפו שינויים קיצוניים בסביבת העבודה: עבודה תחת מיגון, הנחיות להפחתת מגע, שהות קצרה עם מטופלות ומשמרות ארוכות של 12 שעות. לכן זה טבעי והגייוני שנרגיש בזמנים כאלו רגשות שונים, כגון חשש וחרדה לבריאותנו ולבריאות יקירנו – ילדים והורים מבוגרים, לחץ, חוסר אונים, תשישות רגשית, שחיקה וחוסר וודאות, ולעיתים אף כעס, תסכול ואכזבה מהתנהלות המערכת, או חוסר רצון להגיע לעבודה. רגשות אלו מועצמים אף יותר כאשר אנו סובלים מחסך בשעות שינה ומנוחה, אכילה בלתי סדירה ומאוזנת, ודאגה סביב מה שקורה בבית. לעיתים, באופן טבעי, נתקשה להכיל את כל זה, ואף נתקשה להתמודד. לכן חשוב לזהות את הקשיים והאתגרים הפוטנציאליים העולים בעת זו, לתת להם תוקף ולאתר דרכים וכלים להתמודדות עימם. במסמך הנוכחי תוכלו למצוא כלים והמלצות שיוכלו לעזור, לתמוך ולהקל על ההתמודדות במציאות המורכבת של ימים אלה. יש לציין, כי הצורך במתן כלים לצוותים הרפואיים אינו שולל את הצורך בשינויים מערכתיים ולפיכך פעלנו גם במישור הזה.

* מסמך זה נכתב עבור צוותים רפואיים וסיעודיים ומיועד לנשים וגברים כאחד.

להלן כמה אמצעים שיכולים לסייע בהתמודדות יעילה

תמיכה אישית עצמאית

אנו עלולות לחוות רגעים לא קלים סביב העבודה. פעמים רבות הם מתרחשים לקראת תחילת המשמרת, כאשר אנחנו מגיעות מהבית עייפות, מוטרדות וחוששות מהמשמרת לפנינו. בפעמים אחרות, הם מופיעים במהלך העבודה כאשר צריך להתמגן או כאשר אנחנו עומדות לטפל ביולדת עם חשד או מאומתת לקורונה. לפעמים רק כשהמשמרת נגמרת, עולות המחשבות, התחושות והרגשות. ישנם מספר כלים שיכולים לסייע לנו ברגעים הללו. כדאי לבחון את הכלים הללו ולמצוא את אלו המתאימים לנו, מאחר שלא כל הכלים יעילים עבור כולם באותה המידה.

מודעות ומענה לצרכים בסיסיים



לאור הקושי והלחץ שקיימים בתקופה זו, חשיבות מילוי הצרכים הבסיסיים בולטת במיוחד. חשוב לנוח ולישון בין המשמרות, לאכול בצורה מאוזנת אוכל מספק ובריא, לעסוק בפעילות גופנית במידת האפשר ולהיות בקשר עם אנשים קרובים ותומכים (גם הליכה קצרה ברגל או שיחת וידאו של מספר דקות עם אנשים שאוהבים יכולים לחולל הבדל בתחושה). בימים שהדבר אינו מתאפשר, חשוב להכיר בכך ולקחת בחשבון שחשכים בסיסיים אלה עלולים "לצבוע" את החוויה הרגשית ולהקשות עלינו להגיב באופן מווסת ויעיל. עצם ההכרה בכך, יכולה להקל עלינו את ההתמודדות ולמנוע שקיעה והיסחפות אל תוך מצוקה רגשית.

חיזוק ושימוש במשאבים



בעת קושי, היכולת שלנו להזכיר לעצמנו את קיומם של כוחות או משאבים, חשובה ועשויה להקל על ההתמודדות. למשל: האזנה לשיר שאנחנו אוהבות, היזכרות בחוויה משפחתית או טיול שהסבו אושר, חפץ שמזכיר לנו לחשוב על עצמנו, אכילת מאכל טעים וכד'. הכרטיסיות הנ"ל הן עוד דוגמה לכך, הן יכולות לעזור לנו להתמקד רגע בעצמנו, לבדוק איך אנחנו מרגישות ולהזכיר לנו שכל הרגשות שאנו חוות לגיטימיים ושאפשר ורצוי לתת להם מקום.

הרגע בו את נכנסת לאוטו,
הגוף עייף כל כך אחרי שעות
של עבודה מאומצת, הפנים
שנדחסו מתחת למסיכה,
והרגע הזה של עצירה,
המחשבות מתחילות לרוץ...
בדקי רגע,
עכשיו אין מסיכה על הפנים:

מה שלומך?

החשש - הוא נמצא באוויר
כל הזמן, להידבק או
להדביק. את שומרת על
עצמך, מתמגנת ועובדת
לפי הנהלים, ומעניקה את
הטיפול הכי טוב.
ועדיין...
מה יכול לעזור לך עכשיו?

עושה את המיטב

זה לא פשוט להגיע
למשמרת בתקופה הזו.
את אוהבת את המקצוע,
אבל הכל יותר מורכב.
לפני שאת מתלבשת בכל
השכבות: לפני המסיכה,
כיסוי לשיער ומשקפי המגן.
לפני הכל - נשימה עמוקה,
תרגישי את כפות הרגליים
שלך, קחי לגימה של מים.

מה שלומך?

ביטוי רגשות

מומלץ למצוא דרך לבטא את הרגשות שעולים בתקופה זו, גם אם הם לא נעימים או בלתי חיוביים. השיתוף יכול להיעשות בדיבור. חשוב למצוא בסביבתנו אנשים תומכים שמסוגלים להכיל אותנו ולספר להם מה אנחנו מרגישות, מה עבר עלינו היום, מה היה טוב ומה היה הקשה. לדוגמה, ניתן לשתף את בן/בת הזוג, את אמא, את החברה הטובה, או את הקולגה שעוברת את אותם הדברים. ניתן גם לבטא את הרגשות בכתיבה, בציור או בכל דרך יצירתית אחרת. ביטוי הרגשות מאפשר לנו להבין טוב יותר את מצבנו, לאורר את הרגשות ולא להישאר איתם לבד. חשוב לבחור אנשים תומכים שיקשיבו לנו, ללא שיפוטיות. ניתן וחשוב במצבים שונים להיעזר גם באנשי מקצוע מתחום טיפולי. בהמשך המסמך יש מידע נוסף בנושא.



טכניקות של הרגעה

טכניקות של הרגעה יעילות במיוחד בתקופה של לחץ ועשויים לקדם הן את הבריאות הפיזית והן את הבריאות הנפשית. ישנן טכניקות רבות. נשימות ומדיטציית מיינדפולס הן שתי טכניקות מוכרות שנחקרו רבות ונמצאו יעילות במיוחד. בחלק הבא נציג את שתי הטכניקות בקצרה.

+ נשימות - טכניקת 4-7-8:

- < רוקנו את כל האוויר מהריאות שלכם דרך הפה, במעין צליל של "ווש"
- < סגרו את הפה ושאפו אוויר דרך האף במשך 4 שניות
- < עצרו את הנשימה למשך 7 שניות.
- < רוקנו שוב את האוויר דרך הפה במשך 8 שניות.

זה מחזור נשימה אחד. לאחריו, יש לנשום שוב ולחזור על המחזור שלוש פעמים נוספות, כדי להשלים לסכום של ארבעה מחזורי נשימות.

טכניקה זו עוזרת לחזור ל"כאן ועכשיו", לווסת את הרגשות ולהפחית תגובת לחץ.



+ מדיטציית מיינדפולנס – כלי זה מאפשר לנו לשים לב למה שקורה לנו בגוף, בנפש, ללא שיפוטיות. מדיטציית מיינדפולנס נמצאה יעילה במצב לחץ ומקדמת רווחה פיזית ורגשית. ניתן לבצע את המדיטציה לזמן קצר (5 דקות ביום).



- < **שבו בתנוחה שנוחה לכם** – הרפו את הכתפיים וישרו מעט את הגב.
- < **עיצמו את העיניים וקחו נשימה עמוקה** – רכזו בתהליך הנשימה, בתחושה של האוויר שנכנס ויוצא, איך בית החזה מתמלא, באיכות הנשימה שטחית או עמוקה, בקצב שנעשה איטי יותר. השתמשו בנשימה כעוגן למיקוד תשומת הלב.
- < **אם המחשבות נודדות** – ומושכות את תשומת ליבכם, אל תתנגדו, זה טבעי שהן עולות, הישארו קשובות להופעתן בתודעה שלכן. הישארו קשובות לנוכחותן מבלי להיגרר למציאות שהן מביאות עימן. התבוננות בהן תפחית את הופעתן עם הזמן. קחו עוד נשימה, וחזרו להתרכז בה.
- < **שאלו את עצמכן** – "איך אני מרגישה כרגע"? שימו לב למחשבות, לרגשות ותחושות שעולים. תנו להם לעלות, אל תשפטו אותם.
- < **נתמקד כעת בנשימה** – איפה בגוף אתם הכי מרגישים את הנשימה? באף, בבית החזה, בבטן? הרגישו איך האוויר יוצא ונכנס, ואיך בית החזה עולה ויורד. התמקדו בנשימה למשך מספר שאיפות ונשיפות.
- < **קחו נשימה עמוקה** – פקחו את העיניים וחזרו לכאן ועכשיו. נסו לשים לב לתחושה שלכן כעת.

פעילות פיזית



פעילות פיזית ידועה כמסייעת להתמודדות טובה יותר עם לחץ וחשובה לבריאות הפיזית והרגשית. לכן מומלץ לנסות לשלב פעילות פיזית במהלך היום. חשיבה של "הכל או כלום", לפיה או שעושים פעילות גופנית ארוכה ויומיומית "כמו שצריך" או שלא עושים כלל, אינה יעילה ושגויה. מחקרים מראים שגם אם הפעילות הגופנית שנבצע תהיה קצרה מאוד, השפעותיה הן חיוביות ומשמעותיות.

שימוש בתיקוף ובאמפתיה כלפי עצמנו (לטפל במטפל)

הרבה פעמים אנו נוטות לחשוב שאם נשפוט את עצמנו על התנהגות או חוויה רגשית נוכל לצמצם אותן, אך נהפוך הוא. שיפוטיות וכעס על עצמנו כאשר אנו מרגישות רגשות שליליים או חוות קושי, מעצימים את המצוקה. לעומת זאת, הכרה בתוקף של הרגשות שלנו ואמפתיה כלפי החוויה הרגשית שלנו, עוזרים להתמודד באופן יעיל יותר. אפשר לדמות זאת לחיבוק שאנחנו מקבלות מעצמנו – הוא מאפשר לנו לחוש פחות לבד ולהתחזק בהתמודדות שלנו.



הגבול בינינו לבין המטופלות

האכפתיות והמסירות שלנו כלפי המטופלות הן חוזקות משמעותיות שמאפשרות לנו לתת טיפול מקצועי, אנושי ומיטיב. עם זאת, חשוב שנבחין בין אמפתיה ואכפתיות לבין מעורבות יתר. בניגוד לאמפתיה, מעורבות יתר מקשה עלינו לראות את הדברים בבהירות ומעלה את הפגיעות שלנו לחוות מצוקה וקושי. עלינו להזכיר לעצמנו שאנו עושות כמיטב יכולתנו, שיש גורמים מחוץ לשליטתנו ושהחוויה של היולדת היא שלה ולא שלנו. באופן הזה, נסייע ונתמוך, ובה בעת, נשמור על עצמנו.



בנוסף, ניתן להעזר בכלים שפיתחנו במסגרת מיזם זה הכוללים דרכים להתמודדות עם אתגרי תקשורת עם נשים הרות ויולדות בתקופה הקורונה.

תמיכה במסגרת צוותית

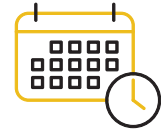
הצוות עשוי להוות גורם משמעותי לחיזוק ולתמיכה בעת לחץ ומשבר. לכן חשוב לחזק ולהיעזר בצוות. בחלק זה נציין שני כלים עיקריים בהם ניתן לעשות שימוש ברמת הצוות.

טקס מעבר



מטרת טקס מעבר היא לאפשר מעבר יעיל וחלק יותר מסביבה אחת לשנייה. במסגרת הרפואית, טקס המעבר מאפשר עיבוד וסגירת אירועים שהתרחשו במשמרת ומעבר יעיל לזמן האישי והפרטי של כל עובדת בביתה. חשוב ליצור טקס כזה ולחזור עליו באופן עקבי בתום משמרת. החזרתיות של הטקס מייצרת חווית שליטה, מוכרות ויציבות. הטקס יכול להיות פשוט וקצר (להימשך מספר דקות). לדוגמה, ניתן לעשות סבב שבו חברות הצוות מספרות על אתגר משמעותי במהלך המשמרת, או סבב שיתוף בו כל אחת מספרת על דבר מה שמתכננת לעשות בבית כדי להרגיש טוב. כמו כן, טקס המעבר יכול לכלול טכניקות שונות להרגעה וויסות, כמו נשימות או מדיטציה ואף פעילות גופנית.

יצירת חלופות למפגשים



כיוון שהצוות הרפואי חווה את אותה סביבה ואתגרים, השיתוף בחוויה הרגשית במסגרת הצוות חשוב ביותר. לכן חשוב לשמר את מפגשי הצוות ולא לוותר עליהם חרף העייפות והקושי. כדאי ליצור חלופות לשיבות הבוקר / debriefing אחרי משמרת ולשמר את התקשורת באמצעות פלטפורמות מקוונות, בהן ניתן להעביר עדכונים ולשאול לשלום הצוות.

ריכוז של אפשרויות תמיכה ייעודיות לצוותים רפואיים בימים אלו

יכול להיות שנרגיש שהכלים לעזרה עצמית וצוותית אינם מהווים מענה מספק לרגשות ולקשיים שאנו חשות, ושהמצוקה שלנו מתמשכת ופוגעת בתפקודנו. במקרים אלו, חשוב לא לחכות ולפנות לקבלת תמיכה מקצועית למסגרות וגורמי תמיכה ייעודיים לצוותים רפואיים, שיוכלו לעזור ולהקל על ההתמודדות במציאות הזו. להלן רשימת הגורמים שיכולים לסייע:

השתתפות בקבוצות תמיכה אונליין:

שיחה קבוצתית אונליין בה אפשר לראות ולשמוע את העמיתים למקצוע ולדבר על מאורעות היומיום בתקופה זו, מהחיים הפרטיים ומהחיים המקצועיים. הקבוצות קצרות ונמשכות כשעה. כל קבוצה מונחת במשותף על-ידי רופאה ופסיכולוגית. חלק מהקבוצות הופכות לקבועות וממשיכות להיפגש בזום פעם או פעמיים בשבוע.

הרשמה לשיחות וקבלת לינק לזום דרך רעות בווטסאפ - 052-2452234.

[מוקד תמיכה ייעודי לצוותים רפואיים של משרד הבריאות](#)

[איתור מטפלים מקצועיים \(תמיכה אישית ו/או קבוצתית\)](#)

[הסתייעות במרכז "משאבים"](#)

[עזרה נפשית למשבר הקורונה](#)

[פנייה לער"ן](#)

[פנייה לנט"ל](#)

מסמך זה חובר במסגרת מיזם של האקדמיה בישראל לסיוע בהתמודדות עם האתגרים בתקופה הקורונה.

פרופ' יעל בנימיני	בית הספר לעבודה סוציאלית, אוניברסיטת תל אביב
פרופ' צביה בר-נוי	החוג לסייעוד, אוניברסיטת תל אביב
פרופ' אורית קרניאלי-מילר	ראש החוג לחינוך רפואי, אוניברסיטת תל אביב
גלית נויפלד-קרושינסקי	דוקטורנטית בחוג לחינוך רפואי, אוניברסיטת תל אביב
קרן טקאץ'-מליניק	דוקטורנטית בחוג לחינוך רפואי, אוניברסיטת תל אביב
ד"ר יעל להב	פסיכולוגית קלינית, החוג לריפוי בעיסוק, אוניברסיטת תל אביב
ד"ר מיכל יצחקי	ראש החוג לסייעוד, אוניברסיטת תל אביב
פרופ' מיכל נאמן	המחלקה לבקרה ביולוגית, מכון וייצמן למדע
ד"ר ענבל נבון	מתמחה במיילדות וגניקולוגיה שנה ד', בית החולים לנשים, המרכז הרפואי רבין
אולה רוזן	מיילדת בבית החולים ליס וסטודנטית בתכנית המוסמך בחוג לסייעוד, אוניברסיטת תל אביב
אריאלה לוי	IBCLC, ארגון יועצות ההנקה בישראל
מיכל רוזן	מיילדת MA CNM, קורה - קליניקה וקהילה לנשים
ברכה גל	מורה בחוג לסייעוד, אוניברסיטת תל אביב, לשעבר מנהלת הסייעוד בבית החולים לנשים במרכז הרפואי רבין
כנרת סגל	מנהלת הסייעוד בבית החולים לנשים במרכז הרפואי רבין וסטודנטית בתכנית המוסמך בחוג לסייעוד, אוניברסיטת תל אביב
אומיימה סלאמה	מיילדת בבית החולים מאיר, ראש חטיבת סיעוד האישה בבית"ס האקדמי לסייעוד, בית החולים הלל יפה וסטודנטית בתכנית המוסמך בחוג לסייעוד, אוניברסיטת תל אביב
שפי טלר	מיילדת, לשעבר מנהלת מיון יולדות בבית החולים לנשים, המרכז הרפואי רבין
ד"ר ליאור רוזנטל	מורה בחוג לחינוך רפואי, אוניברסיטת תל אביב