

Note to translators: DO NOT translate any text in RED

March

New This Month section of optumeap.com

Monthly topic intro copy:

לטפל בעצמכם

Copy:

לדבר על טיפול עצמי זה אופנתי, אבל זה גם חיוני לבריאותנו ולרווחתנו של האדם. החודש, למדו למה לטפל בעצמכם זה כל כך חשוב. אם אתם אחראים על טיפול במישהו אחר, למדו באילו צעדים אפשר לנקוט כדי להצליח בכך.

Tile 1: Not-to-do list

עשו רשימת "לא לעשות"



בוודאי שמעתם על הכוח להגיד לא, ועל החשיבות של הצבת גבולות בריאים בחיים האישיים ובעבודה. רשימת דברים לעשות הנערכת עם כוונות טובות יכולה להיות דרך נהדרת ליצור סדר וארגון ולנהל לוח זמנים לחוץ. אבל האם חשבתם פעם ליצור רשימת דברים "לא לעשות"?

עריכת רשימת "לא לעשות" אישית, תעזור לכם לזהות מה סוחט את הכוחות מהראש, הגוף והנפש שלכם. לפניכם דף-עבודה איתו אפשר להתחיל.

מלאו כל אחת מהתיבות בדברים ו/או אנשים אשר באופן קבוע:

מעוררים אצלי רגשות של הצפה, סערה, חרדה או לחץ:

לא גורמים לי להרגיש שרואים אותי, תומכים בי, שומעים אותי או שאני בטוח/ה:

גורמים לי להרגיש אילוף:

גורמים לי להרגיש שלא מעריכים אותי מספיק:

עושים לי מצב רוח רע:

מבזבזים את זמני, מרוקנים את האנרגיה שלי, או שפשוט אינם נעימים לי:

עולים לי יותר מידי זמן או כסף:

כעת, קראו שוב את הרשימה שערכתם בעמוד הקודם.
הקיפו חמישה דברים שאתם בוחרים לא לעשות יותר.
כתבו אותם מתחת.

עכשיו, השתמשו בחמשת ההצהרות הללו, ותחליטו מה
תוכלו לעשות במקום, ולמה זה כדאי.

אין בכוונתי לעשות:

במקום זה, בכוונתי:

1	1
2	2
3	3
4	4
5	5

לדוגמה:

אין בכוונתי לבזבז זמן עם ____ .
זה בסדר לסרב להזמנה.

אין בכוונתי להסכים לנסוע הביתה לחגים בשנה
הבאה. זה יקר מידי ומלחיץ אותי.

במקום זה, בכוונתי לנצל את הזמן הזה כדי להתאמן,
דבר שטוב בשבילי וגורם לי להרגיש טוב.

במקום זה, בכוונתי לתכנן מועד אחר לבקר את
ההורים שלי, למשל אחרי החג, כשהכרטיסים יותר
זולים.

מקורות:

National Institute of Mental Health, "Caring for your Mental Health." <https://www.nimh.nih.gov/health/topics/caring-for-your-mental-health> Accessed January 19, 2023

Harvard Business Review, "Why we continue to rely on (and love) to-do lists." <https://hbr.org/2022/01/why-we-continue-to-rely-on-and-love-to-do-lists> Accessed January 19, 2023

HelpGuide, "Setting Healthy Boundaries in Relationships." <https://www.helpguide.org/articles/relationships-communication/setting-healthy-boundaries-in-relationships.htm> Accessed January 19, 2023

Depression and Bipolar Support Alliance, "8 Tips on Setting Boundaries for Your Mental Health." <https://www.dbsalliance.org/support/young-adults/8-tips-on-setting-boundaries-for-your-mental-health/> Accessed January 19, 2023

Written by eM Life Instructor Andrea Lieberstein, MPH, RDN, RYT

תוכנה זו אינה מיועדת לשימוש במקרי חירום או במקרה של צורך בעזרה מיידית. במקרה חירום התקשרו לשירותי החירום או גשו לחדר המיון הקרוב. תוכנה זו לא מהווה תחליף לטיפול רפואי או מקצועי. יש להתייעץ עם רופא המשפחה שלכם בנוגע לצרכים רפואיים ספציפיים, טיפולים או תרופות. בשל הפוטנציאל לניגוד עניינים, לא יינתן ייעוץ משפטי בנושאים העלולים להיות כרוכים בהליכים משפטיים נגד Optum או החברות המסונפות לה, או כל גורם שדרכו המתקשרים מקבלים שירותים אלה במישרין או בעקיפין (למשל, מעסיק או קופת חולים). ייתכן שתוכנה זו ורכיביה לא יהיו זמינים בכל המדינות או לכל הגדלים של קבוצות, והם כפופים לשינויים. ייתכנו מגבלות כיסוי.

Tile #2: Stretching Video Tile Text

5 דקות של מתיחות

להזיז את הגוף באופן יומיומי חשוב לבריאות הפיזית והנפשית. להקדיש 5 דקות ביום למתיחות היא דרך פשוטה אך יעילה להפגת מתחים.

Tile # 3: Training flyer (PDF):



הדרכה למנויים: טיפול עצמי: שינויים קטנים להשגת תוצאות טובות

הדרכות מתוכננות במרץ

טיפול עצמי: שינויים קטנים להשגת תוצאות טובות

אנשים רבים מרגישים שעליהם לשים את הצרכים של אחרים לפני הצרכים שלהם. אבל לשים בצד את הצרכים שלנו זאת מלכודת שאנחנו יכולים בקלות ליפול אליה עם הורים מזדקנים, ילדים צעירים או אנשים הנסמכים עלינו. כאשר אנחנו חושבים על כך, הבריאות והאושר שלנו הם היסודות הבסיסיים של חיינו. לכן – ממש כמו בבית – אם היסודות רעועים, כך גם יתר המבנה. לאחר שהפנמתם את העובדה הזו, המחשבה הבאה היא: 'אבל מתי יש לי זמן?!'. אנחנו מבינים את זה. במודול זה אנו מתייחסים לשני הנושאים הללו: הצורך בטיפול עצמי והזמן שאתם יכולים למצוא כדי לעשות זאת.

המשתתפים במודול זה:

- ילמדו למה הם צריכים לטפל בעצמם, רק קצת יותר
- יחקרו את הדרכים הרבות שבהן הם יכולים להכניס טיפול עצמי בחיי היומיום שלהם
- יידעו כיצד לבנות לעצמם תוכנית טיפול עצמי
- ידברו על איך לעזור לאחרים לבנות תוכנית משלהם לטיפול עצמי

הירשמו להדרכה בת שעה בשידור חי או השתמשו באופציית הצפייה בהקלטות כדי לצפות בהדרכה בזמן שנוח לכם. אפשרויות ההדרכה הן באנגלית וזמינות ברחבי העולם.

16 במרץ 17:00-18:00 GMT (עם שאלות ותשובות) הירשמו עכשיו	15 במרץ 13:00-14:00 GMT (עם שאלות ותשובות) הירשמו עכשיו	14 במרץ 07:00-08:00 GMT (עם שאלות ותשובות) הירשמו עכשיו	שיעורים מוקלטים לפי דרישה (ללא שאלות ותשובות) צפו עכשיו אין לכם הרבה זמן? צפו בסיכום ב-10 דקות כאן
---	---	---	--

מספר המקומות להדרכות בשידור חי מוגבל, ולכן נדרשת הרשמה מראש.

ההדרכה בחודש הבא תתמקד במתח ובהתמודדות עם מצבי לחץ. חפשו את קישורי הרשמה כדי להצטרף להדרכה בשידור חי או השתמשו באפשרות הצפייה בהקלטות כדי לצפות בזמנכם החופשי.

תוכנה זו אינה מיועדת לשימוש במקרי חירום או במקרה של צורך בעזרה מיידית. במקרה חירום חייגו 911 אם אתם בארה"ב, למספר שירותי החירום המקומי אם אתם מחוץ לארה"ב או גשו למרכז רפואת החירום או חדר המיון הקרוב. תוכנה זו לא מהווה תחליף לטיפול רפואי או מקצועי. בשל הפוטנציאל לניגוד עניינים, לא יינתן ייעוץ משפטי בנושאים העלולים להיות כרוכים בהליכים משפטיים נגד Optum או החברות המסונפות לה, או כל גורם שדרכו המתקשרים מקבלים שירותים אלה במישרין או בעקיפין (למשל, מעסיק או קופת חולים). ייתכן שתוכנה זו ורכיביה, ובפרט שירותים לבני משפחה מתחת לגיל 16, לא יהיו זמינים בכל מקום, והם כפופים לשינויים ללא הודעה מראש. הניסיון ו/או רמות ההשכלה של אנשי המקצוע בתוכנית הסיוע לעובדים עשויים להשתנות בהתאם לדרישות החוזה או דרישות הרגולציה של המדינה עשויות. ייתכנו יוצאים מן הכלל ועלויות לחול מגבלות.

© 2023 Optum, Inc., כל הזכויות שמורות. Optum הוא סימן מסחרי רשום של Optum, Inc. בארה"ב ובתחומי שיפוט אחרים. כל שאר המותגים או שמות המוצרים הם סימנים מסחריים או סימנים רשומים של הרכוש של בעליהם בהתאמה. Optum היא מעסיקה שוויונית.

Tile #4: Article

Are you taking care of yourself?

מטפלים ומטפלות: אתם מטפלים בעצמכם?

אלו הסיבות לטפל בעצמכם וטיפים מעשיים איך לעשות זאת

בתרבויות רבות ברחבי העולם, נשים, מכמה דורות, הן המטפלות העיקריות במשפחותיהן. חלקן עלולות להיות כל כך עסוקות בטיפול באחרים, שהבריאות והרווחה שלהן יורדות לתחתית סדר העדיפויות. הדבר נכון גם לגבי מטפלים גברים. אבל, אם הם אינם מטפלים בעצמם, הם עלולים לסכן את הבריאות שלהם ואת איכות חייהם.

ב-8 במרץ, חגגו ברחבי העולם את יום האישה הבינלאומי, שמקדם שוויון הזדמנויות והעצמת נשים. לכבוד הנשים בכל מקום, בואו נחשוב על דרך מאוד אישית ומיוחדת להעצים אותן ואת כולם בחיי היומיום. תנו להם מרחב לשים את הבריאות הנפשית שלהם לפני הכל.

לאנשים רבים - נשים או גברים - חשוב מאוד להיות שם עבור אדם אחר בשעת הצורך שלו, בין אם באופן מקצועי או באופן אישי.

- מטפלים מקצועיים, כמו אלה שעובדים בשירותי בריאות, בשירותי החירום או בשירותי קהילה, עוזרים לאנשים לעבור כל מיני נסיבות קשות ומצבים מאתגרים.
- מטפלים בלתי מקצועיים, כמו אלו המטפלים בבני משפחה, אחראים ביום-יום לבריאותם ולרווחתם של אחרים. הם דואגים לאלו שזקוקים לעזרה, הגנה ותשומת לב באופן מתמשך (כמו ילדים קטנים, מתבגרים, קרובי משפחה עם בעיות רפואיות או נפשיות, וכו') ואנשים שעוברים משבר.

אמנם טיפול באחרים יכול להיות מאוד מתגמל, אך הוא יכול גם להיות בעל מחיר רגשי, נפשי ופיזי. מטפלים זקוקים לזמן, מרחב ואמצעים לטיפול הבריאות והרווחה האישית שלהם. בלי זה, הם עלולים לסבול מלחץ כרוני, לחוות שחיקה ו/או שחיקת החמלה, אשר עלולים להציף את המערכת ולפגוע ברווחתו הפיזית והפסיכולוגית של אדם.

- לחץ כרוני - תחושת לחץ קבוע ומתמשך לאורך זמן, גורם לחרדה, נדודי שינה, כאבי שרירים, לחץ דם גבוה ומערכת חיסונית מוחלשת. זה גם יכול לתרום להתפתחות של מחלות רציניות, כמו מחלות לב, דיכאון והשמנת יתר.
- שחיקה - תשישות פיזית ו/או רגשית הנובעת ממתח ממושך או תסכול מעבודה או מנסיבות המובילות לחרדה, דיכאון והפרעת דחק פוסט-טראומטית, בין מצבי בריאות נפשיים חמורים אחרים.
- שחיקת החמלה - תשישות פיזית ורגשית שמרוקנת את תחושת האמפתיה שלכם.

כל השלושה יכולים גם לסכן את איכות הטיפול שמטפלים מעניקים לאחרים. המטפלים עלולים להתחיל להרגיש מחסור בכוח הנפשי ו/או הפיזי שנדרש מהם לדאוג לצרכיהם של האנשים שבטיפולם. המטפלים עלולים גם להפוך לחסרי סבלנות יותר ויותר, להיות לא-קשובים ובמצב רוח רע.

סימנים ותסמינים נפוצים של לחץ כרוני, שחיקה ותשישות כוללים:

- להרגיש מוצפים ומודאגים כל הזמן
- קשיים בשינה או עודף שינה
- עלייה או ירידה במשקל
- תחושת חרדה, כעס, סערת רגשות או עצבנות
- לחוות כאבים גופניים, כולל כאבי ראש תכופים
- להרגיש גמורים – מנטלית, רגשית, ו/או פיזית
- לחוות קושי לחשוב לעומק ולפתור בעיות
- להרגיש עצובים, לא מאושרים ו/או חסרי מוטיבציה
- איבוד עניין בדברים שעניינו אתכם
- איבוד תקווה ותחושת משמעות
- שימוש מוגבר באלכוהול, סמים או חומרים אחרים

ביצוע צעדים יזומים של "טיפול עצמי" יכול לעזור למטפלים לטפח את הבריאות והרווחה שלהם.

- מטפלים יכולים לנקוט באמצעים יזומים כדי להגן ולטפח את בריאותם ורווחתם, כמו על ידי:
- שינה מספקת — מבוגרים זקוקים בדרך כלל ל-7-9 שעות של שינה איכותית ביום.
 - אכילת מזון מזין - בחר בפירות, ירקות, דגנים מלאים ומזונות מן החי.
 - להתאמן באופן קבוע – הזיזו את הגוף בין 2.5 ל-5 שעות בשבוע.
 - טיפול רפואי שגרתי - בצעו את הבדיקות השנתיות, החיסונים, הבדיקות וההדמיות המומלצות על סמך גילכם, מגדרכם ומצבכם הבריאותי.
 - לקחת הפסקות - להירגע ולעשות משהו ממנו אתם נהנים.
 - יציאה החוצה - להיות בטבע יכול לעזור לטפח תחושת רוגע, שמחה ויצירתיות.
 - בקשת עזרה - דברו עם חברים, בני משפחה או איש מקצוע לתמיכה בהתמודדות.

מקורות:

- AARP. 10 ways to deal with caregiver stress
aarp.org/caregiving/life-balance/info-2018/stress-management-tips.html?cmp=RDRCT-085a3473-20200402 Opens in a new window.
- Are you experiencing compassion fatigue? apa.org/topics/covid-19/compassion-fatigue .American Psychological Association
 Accessed January 18, 2023 .
- Maybe you are suffering from chronic ?Stress won't go away .American Psychological Association
 Accessed January 18, 2023 .stress. apa.org/topics/stress/chronic
- Provision of care across multiple :Caught in the middle in mid-life .Cambridge University Press
 generations
[cambridge.org/core/journals/ageing-and-society/article/caught-in-the-middle-in-midlife-provision-of-care-](https://www.cambridge.org/core/journals/ageing-and-society/article/caught-in-the-middle-in-midlife-provision-of-care-generations)
 Accessed January 18, 2023.
- How much sleep do I need? .Centers for Disease Control and Prevention
 Accessed January 18, 2023 .https://www.cdc.gov/sleep/about_sleep/how_much_sleep.html
- Accessed January .What is self-care? isfglobal.org/what-is-self-care/ .International Self-Care Foundation
 19, 2023
- .Tips for taking care of yourself :Caregiver stress .Mayo Clinic
 Accessed [mayoclinic.org/healthy-lifestyle/stress-management/in-depth/caregiver-stress/art-20044784](https://www.mayoclinic.org/healthy-lifestyle/stress-management/in-depth/caregiver-stress/art-20044784)
 January 18, 2023.
- .Accessed January 18, 2023 .Insomnia. [nhs.uk/conditions/insomnia](https://www.nhs.uk/conditions/insomnia) .(National Health Service (NHS
- It's OK to not be OK. [nihcm.org/publications/its-ok-not-to-be-ok-physician-burnout-and-mental-health](https://www.nihcm.org/publications/its-ok-not-to-be-ok-physician-burnout-and-mental-health) .(National Institute for Health Care Management (NIHCM
- .The American Institute of Stress
 Accessed January 18, 2023. [stress.org/military/for-practitionersleaders/compassion-fatigue](https://www.stress.org/military/for-practitionersleaders/compassion-fatigue)
- Accessed .International Women's Day March 8. [un.org/en/observances/womens-day](https://www.un.org/en/observances/womens-day) .United Nations
 January 19, 2023
- Preventive Care. [health.gov/healthypeople/objectives-and-data/browse-objectives/preventive-care](https://www.health.gov/healthypeople/objectives-and-data/browse-objectives/preventive-care) .U.S. Department of Health and Human Services
 Accessed January 18, 2023 .
- Development of a theoretical framework to ?Informal caregiver burnout .U.S. National Institute of Health
 understand the impact of caregiving
 Accessed January 18, 2023. [ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC6689954](https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC6689954)

.Physical activity. [who.int/news-room/fact-sheets/detail/physical- activity](https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/physical-activity) .World Health Organization
.Accessed January 18, 2023

Accessed January 18, .Healthy diet. [who.int/initiatives/behealthy/healthy-diet](https://www.who.int/initiatives/behealthy/healthy-diet) .World Health Organization
.2023

Client facing materials

Tile # 1: Member communication

לטפל בעצמכם

לדבר על טיפול עצמי זה אופנתי, אבל זה גם חיוני לבריאותו ולרווחתו של האדם. החודש, למדו למה לטפל בעצמכם זה כל כך חשוב ובאילו צעדים אפשר לנקוט כדי להשיג זאת.

החודש, בערכת הכלים ליצירת מעורבות תמצאו בין היתר:

איך ליצור רשימת "לא לעשות" כדי להציב גבולות בריאים

הדרכה על טיפול עצמי ואיך שינויים קטנים יוצרים תוצאות חיוביות

סרטון מתיחות שרירים של 5 דקות לשחרור המתחים

מאמר המיועד לאנשי טיפול עם טיפים איך לטפל בעצמכם

[ראו ערכת כלים](#)

למה תוכלו לצפות בכל חודש:

הנושאים החמים – התחברו לתוכן עדכני המתמקד בנושא חדש כל חודש



משאבים נוספים – קבלו גישה למשאבים נוספים ולכלי עזרה עצמית



ספריית תוכן – גישה מתמשכת לתוכן האהוב עליכם



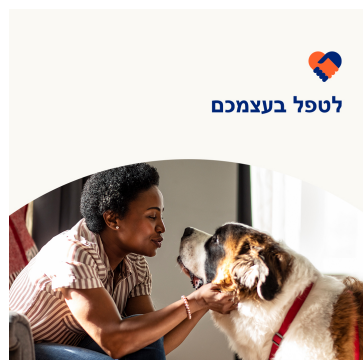
תמיכה לכולם – שתפו ערכות כלים עם אנשים שעשויים להתעניין במידע לדעתכם



WHO, "Adolescent Mental Health." <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/adolescent-mental-health>. Accessed Nov. 3, 2022.

Tile # 2: Social posts

להלן קופי המיועד לרשתות החברתיות (אפשרויות תמונה מצורפות) כדי לעזור לכם לקדם את נושא הבריאות והרווחה של החודש - טיפול בעצמך - בקרב החברים שלכם. אל תהססו לשתף בפלטפורמות התקשורת הפנימיות שלכם ובאמצעות חשבונות LinkedIn, לפי הצורך.



לדבר על טיפול עצמי זה אופנתי, אבל זה גם חיוני לבריאותו ולרווחתו של האדם. החודש, למדו למה לטפל בעצמכם זה כל כך חשוב, במיוחד אם אתם מטפלים באנשים אחרים, באילו צעדים אפשר לנקוט כדי להצליח בכך. בקרו ב- optumeap.com/newthismonth #employeehealth #wellbeing

למדו איך ליצור רשימת דברים "לא לעשות" החודש, כדי לשפר את הפוקוס שלכם בדברים, פעולות ואנשים שנותנים לכם אנרגיה. לחצו כאן לקנייה: בקרו ב- optumeap.com/newthismonth. #employeehealth #wellbeing

מטפלים – אתם מטפלים בעצמכם? החודש, למדו כל כך חשוב לשים את הצרכים שלכם בעדיפות עליונה, וקבלו עצות מעשיות איך להצליח בכך. בקרו ב- optumeap.com/newthismonth. #employeehealth #wellbeing

איך לשתף ב-LinkedIn :

- פתחו את חשבון ה-LinkedIn שלכם.
- בחרו את הטקסט המועדף עליכם (כולל קישור) מלמעלה. עשו העתק+הדבק.
- בחרו את התמונה המועדפת עליכם והוסיפו לפוסט שלכם (שמרו את התמונה בכונן שלכם, בחרו "הוסף תמונה") לפני שלב 4.
- לחצו "שתף".

מרץ:

"טיפול עצמי: לעשות שינויים קטנים לקבלת תוצאות טובות בתרבות מקום העבודה."

אינכם יכולים לתת את מה שאין לכם. מנהיגים סובלים ממתח רב בהתמודדות עם הדרישות של שבוע עבודה טיפוסית. כאשר המנהיג לא במיטבו, הוא מאבד את היכולת לתת לצוות את מה שהצוות צריך. כשהלחץ גובר, היעילות פוחתת. ראוי שמנהיגים ילמדו לטפל בעצמם בשגרה על ידי הצבת גבולות, הפסקות לריענון, לימוד תרגול חסד חיצוני ופנימי ומיומנויות שונות אחרות. המנהיגים שיצפו בפודקאסט הזה ילמדו רעיונות יצירתיים כדי לשפר את הטיפול העצמי שלהם ולפתח תרבות עבודה המעודדת את העובדים לטפל בעצמם גם כן. צוות בריא יותר הוא צוות חזר יותר.

טיפים לשנת לילה טובה

- בצעו פעילות גופנית בכל יום.
- הירגעו לפני השינה על ידי קריאת ספר, או ביצוע פעילות מרגיעה אחרת.
- צרו אווירת שינה נוחה.
- צמצמו או חיסמו רעש ואור.
- השתיקו מכשירים והגדירו אותם למסנן אור כחול, מצב לילה או מצב כהה.
- שנו 7-9 שעות, וקומו בערך באותה השעה בכל יום.

טיפ בונוס!

אם אתם מרגישים עייפים באופן קבוע במהלך היום, למרות שהייתם מספיק זמן במיטה בלילה, ייתכן שיש לכם הפרעת שינה. בקשו עזרה מרופא או מומחה שינה.

מקורות:

- How can I improve my sleep? [mind.org.uk/information-support/types-of-mental-health-problems/sleep-problems/tips-to-improve-your-sleep/](https://www.mind.org.uk/information-support/types-of-mental-health-problems/sleep-problems/tips-to-improve-your-sleep/). Mind.org
Accessed January 18, 2023.
- Getting a good night's sleep. [ageuk.org.uk/information-advice/health-wellbeing/mind-body/getting-a-good-nights-sleep/#skipToContent](https://www.ageuk.org.uk/information-advice/health-wellbeing/mind-body/getting-a-good-nights-sleep/#skipToContent). AgeUK
Accessed January 18, 2023.
- Healthy sleep tips. [sleepfoundation.org/sleep-habits](https://www.sleepfoundation.org/sleep-habits) Accessed January 18, 2023. Sleep Foundation