

כלים להתמודדות עם מצבי לחץ וחרדה

נשימות 4-8

4 שניות נכניס אוויר מהאף
8 שניות נוציא אוויר מהפה כמו מקש

נשימות 4-4-6

4 שניות נכניס אוויר מהאף
4 שניות נחזיק את האוויר בגוף
8 שניות נוציא אוויר מהפה כמו מקש

נשימות פרח נר

מריחים את הפרח, מכבים את הנר.

הפרחת בועות סבון

ספירה לפי חמשת החושים

נספור 5 דברים בצבע מסויים.
נספור 4 דברים שאפשר למשש.
נספור 3 דברים שאפשר לשמוע.
נספור 2 דברים שאפשר להריח.
נספור משהו אחד שאפשר לטעום.

ספירת 3-3-3

התבונן סביבך וציין 3 דברים שאתה רואה.
עכשיו ציין 3 צלילים שאתה שומע.
לבסוף הזז 3 איברים בגופך.

חוכיקה

שירים אהובים, מוזיקה מרגיעה

"הכל בסדר, אני כאן איתך."

עוז מעט כה יעבור"



הַתִּקּוּף חֲרָדָה / בֵּרֶק פִּלְדֵּמֶן

אִם אַתָּה רוֹאָה אוֹתִי בְּהַתִּקּוּף חֲרָדָה
זֶה לֹא יַעֲזֹר אִם תִּגִּיד לִי שְׁאֲנִי צָרִיכָה לְהִרְגֵּעַ
רַק חֵיךְ אֵלַי בְּשִׁקָּט, שִׁים יָדְךָ עַל יָדֵי
סִנְכָרוֹן אֶת הַנְּשִׁימוֹת שֶׁלְךָ עִם הַנְּשִׁימוֹת שֶׁלִּי
וְכָל הַזְּמַן תִּגִּיד לִי
מָה שְׁאֲנִי לֹא מַצְלִיחָה לְזָכֹר
שֶׁהַכֹּל יִהְיֶה בְּסֹדֶר
שְׁעוֹד מְעֵט זֶה יַעֲבֹר

אִם אַתָּה רוֹאָה אוֹתִי נִלְחָמַת וְזֶה נִהְיֶה יוֹתֵר
קָשָׁה
תִּזְכִּיר לִי שְׁאֲנִי לֹא צָרִיכָה לְנִסּוֹת לְשִׁלֵּט בְּזֶה
רַק לָתֵת לְזֶה לְהִכָּנֵס וּלְעֲבֹר דִּרְכֵי
תְּצִיעַ לִי דְבָרִים שִׁי־סִיחוּ אֶת דַּעְתִּי
וְכָל הַזְּמַן תִּגִּיד לִי
מָה שְׁאֲנִי לֹא מַצְלִיחָה לְזָכֹר
שֶׁהַכֹּל יִהְיֶה בְּסֹדֶר
שְׁעוֹד מְעֵט זֶה יַעֲבֹר

וְאַל תִּבְהֵל
אֶל תַּחֲשַׁב
שְׂאֵם זֶה לֹא עוֹבֵר אוֹלֵי
אַתָּה לֹא עוֹשֶׂה מַשְׁהוּ טוֹב
וְאַל תִּתְיַאֵשׁ מִמֶּנִּי
כִּי זֶה הֵכִי מִפְּחִיד אוֹתִי
אֲנִי גַם כָּכָה מְרַגֶּשֶׂה נוֹרָא
עִם כָּל מָה שְׁאֲנִי

דִּבֵּר אֵלַי בְּרִגָּע
חֵיךְ אֵלַי בְּרִיךְ
חִבֵּק אוֹתִי חִבּוּק
הֵכִי קָטָן, הֵכִי אָרוךְ
וְכָל הַזְּמַן תִּגִּיד לִי
מָה שְׁאֲנִי לֹא מַצְלִיחָה לְזָכֹר
שֶׁהַכֹּל יִהְיֶה בְּסֹדֶר
שְׁעוֹד מְעֵט זֶה יַעֲבֹר