

## שחיקה נפשית בתקופת מגיפת הקורונה (COVID-19)

מגיפת COVID-19 שיבשה את השגרה היומית ואת הרגלי העבודה של כולנו. זה יכול לגרום למתח נפשי כבד ולהפוך אותנו לרגישים לשחיקה נפשית.

שחיקה נפשית היא תוצאה של מתח נפשי כרוני שקשור לעבודה, ושגורם לנו לחוש תשושים פיזית ונפשית ולפתח אדישות לעבודה. גם דיכוי ואפליה מתמשכים כלפי עובדים שאינם לבנים או שמשתייכים לקבוצות מיעוט אחרות יכול לגרום למתח נפשי כרוני, ובהמשך, לשחיקה.

שחיקה שאינה מטופלת יכולה לפגוע בצורה משמעותית בבריאות וברוחה האישית. היא יכולה להגביר את הסיכון לחלות ולפתח מחלות כרוניות כמו דיכאון, תלות באלכוהול ובסמים ולחץ דם גבוה. היא יכולה להשפיע לרעה על חיינו האישיים והחברתיים.

המידע המסופק במסמך זה יכול לעזור לכם להתמודד בצורה יעילה יותר, ולהגביל את הסיכון לשחיקה נפשית.

### זיהוי הסימנים והתסמינים של שחיקה נפשית

זיהוי של הסימנים והתסמינים של שחיקה נפשית, שהם על פי רוב שילוב של תגובות למתח נפשי כרוני כללי ובעבודה, הוא השלב הראשון בדרך לשליטה במצב הנפשי.

#### **סימנים ותסמינים הקשורים לעבודה**

- תחושה שלילית ומפוכחת לגבי העבודה.
- הפגנת עצבנות או חוסר סבלנות כלפי עמיתים לעבודה ולקוחות
- קושי להתחיל או להשלים משימות בזמן, ועשיית טעויות
- חוסר מוטיבציה, תחושת אדישות
- היעדר סיפוק מהישגים
- נטילת ימי מחלה בתדירות גבוהה מהרגיל
- מחשבות על עזיבת העבודה

#### **סימנים ותסמינים נוספים של מתח נפשי כרוני**

- תחושות של לחץ, חשש, חרדה, חוסר אונים, תסכול, עצב, ייאוש או דיכאון
- תשישות
- עצבנות
- קשיי ריכוז
- קשיי שינה
- שימוש באוכל, בסמים או באלכוהול לשיפור ההרגשה או לטשטוש התחושות

#### **גורמים נפוצים לשחיקה נפשית**

בין הגורמים הנפוצים לפיתוח שחיקה נפשית במקום העבודה: חוסר שליטה, ציפיות לא ברורות מהתפקיד, דינמיקה לקויה, מקום עבודה מדכא, משימות חדגוניות, סביבת עבודה כאוטית, עומס עבודה כבד וחוסר איזון בין החיים האישיים והקריירה.

המגיפה והעבודה מרחוק הוסיפו לחיינו גורמים נוספים שיכולים לתרום לפיתוח שחיקה נפשית, כמו:

- חשש מהסיכון להידבקות בנגיף
- היעדר גבולות בין העבודה והבית, וכתוצאה מכך גם היעדר זמן של התנתקות מהעבודה
- שימוש בכלי תקשורת חדשים והתמודדות עם קשיים טכניים
- טיפול בצרכים האישיים ושל בני המשפחה תוך כדי עבודה, כמו למשל חינוך ביתי של ילדים וטיפול בבני משפחה מבוגרים
- תחושה של תרומה מוגבלת
- חוסר ודאות לגבי העתיד של מקום העבודה ו/או המצב התעסוקתי
- היעדר תמיכה חברתית ומשוב

### **למניעת שחיקה נפשית, ניתן ליישם את האמצעים הבאים**

**מיטוב של סביבת העבודה:** ייעדו לכל בן משפחה מרחב ספציפי לעבודה או ללימודים. ארגנו את סביבת העבודה בצורה נוחה, ואם ניתן, במרחק מהמקום שבו אתם מקיימים פעילויות אחרות.

**שליטה בסדר היום:** נהלו שגרה יומית עקבית, הגדירו שעות עבודה ברורות, צאו להפסקות קבועות, תכננו ותעדפו משימות, שמרו על גישה חיובית ובמקרה הצורך, בקשו עזרה.

**שמירה על קשר:** תקשרו בקביעות עם חברי צוות ועמיתים לעבודה, ושמרו על קשר עם מערכת התמיכה החברתית שלכם.

**שמירה על הבריאות הפיזית:** מדי פעם קומו מהכיסא כדי להתמתח ולהסתובב מעט, להתעמל ולשאוף אוויר צח. הקפידו לישון מספיק, לתרגל מדיטציה, לאכול כמו שצריך ולשתות הרבה.

**שמירה על הבריאות הנפשית:** זהו את מקור המתח שלכם, התוודעו לתגובות שלכם למתח נפשי, נהלו את המתח הנפשי בעזרת אסטרטגיות בריאות שמתאימות לכם וקיימו פעילויות שממלאות אתכם אושר.

**השמעת קול:** אם אתם נופלים קורבן לאפליה או התנהגות מגונה שגורמת לכם למתח נפשי, או תורמת לתחושה זו, אל תסבלו בשקט. פנו לאנשים אחרים שייתכן שמושפעים מאותה התנהגות ושתפו פעולה על מנת להשמיע את קולכם. פנו למקום העבודה, לשלטונות או לארגונים אחרים כדי לזכות ביחס הוגן ולקדם שינוי מערכתי.

**הגבלת החשיפה לאמצעי התקשורת:** הגדירו זמן ייעודי להתעדכנות בחדשות, הגבילו את משך הזמן לגלישה ברשתות החברתיות והקפידו לצרוך מידע רק ממקורות מהימנים.

### **מה ניתן לעשות אם הגעתם למצב של שחיקה נפשית**

העריכו את האפשרויות העומדות בפניכם להפחתת הלחץ בעבודה. דברו עם הממונה עליכם, בפתיחות, על האופן שבו המגיפה משפיעה עליכם ועל עבודתכם. נסו למצוא פתרונות ביחד.

**נסו דרכים חדשות לניהול המתח הנפשי.** התייעצו עם עמיתים לעבודה, חברים או בני משפחה לגבי דרכים להפחתת המתח הנפשי ולניהולו בצורה יעילה יותר.

**פנו לקבלת תמיכה.** אל תמתינו להחמרת התסמינים – התעניינו באפשרויות תמיכה זמינות ובקשו עזרה. אם יש לכם גישה לתוכנית סיוע לעובדים, היעזרו בשירותיה. פנו למשאבים ולמומחים לבריאות נפשית.

### **תמיכה זמינה**

**NYC Well:** אם תסמיני המתח הנפשי מכריעים אתכם, באפשרותכם לפנות ליועצים המוסמכים של NYC Well – שירות חינמי ודיסקרטי לתמיכה בבריאות הנפשית, שיכול לעזור לתושבי ניו יורק להתמודד עם מצבים קשים. עובדי ומתנדבי NYC Well זמינים 24/7, ויכולים לספק תמיכה טיפולית מהירה והפניות לטיפולים מקצועיים ביותר מ-200 שפות. לקבלת סיוע, חייגו 888-692-9355 או נהלו צ'אט מקוון.

**מועצת זכויות האדם של עיריית ניו יורק:** אם אתם סבורים שמפלתם קורבן לאפליה עקב סטטוס הגירה, מוצא או השתייכות למעמד מוגן אחר, פנו למועצה במספר **311** או 718-722-3131 כדי להגיש תלונה על אפליה.

**מוקד סיוע טלפוני להגנה על זכויות עובדים:** אם יש לכם שאלות לגבי החזרה לשגרה או הנחיות הבטיחות והגיהות במקום העבודה, או אם ברצונכם לדווח על עובד שלא מציית לדרישות החזרה לשגרה, חייגו **311** או 212-436-0381.

**NYC Hope:** הבית הוא לא תמיד נמל מבטחים. באפשרותכם לקבל משאבים ושירותים עבור עצמכם או כדי לעזור לאחרים שסובלים מאלימות בבית, על-ידי בני זוג או על בסיס מגדר. לקבלת מידע נוסף, בקרו בדף [nyc.gov/nychope](http://nyc.gov/nychope). להתייעצות או לקבלת סיוע מידי לבניית תוכנית בטיחות, למציאת מקלט או לקבלת סיוע משפטי אזרחי, פנו למוקד הטלפוני של עיריית ניו יורק לטיפול באלימות בבית, שזמין בכל שעות היממה, במספר 800-621-4673 (TTY: 866-604-5350). במקרה חירום, חייגו למוקד **911**.