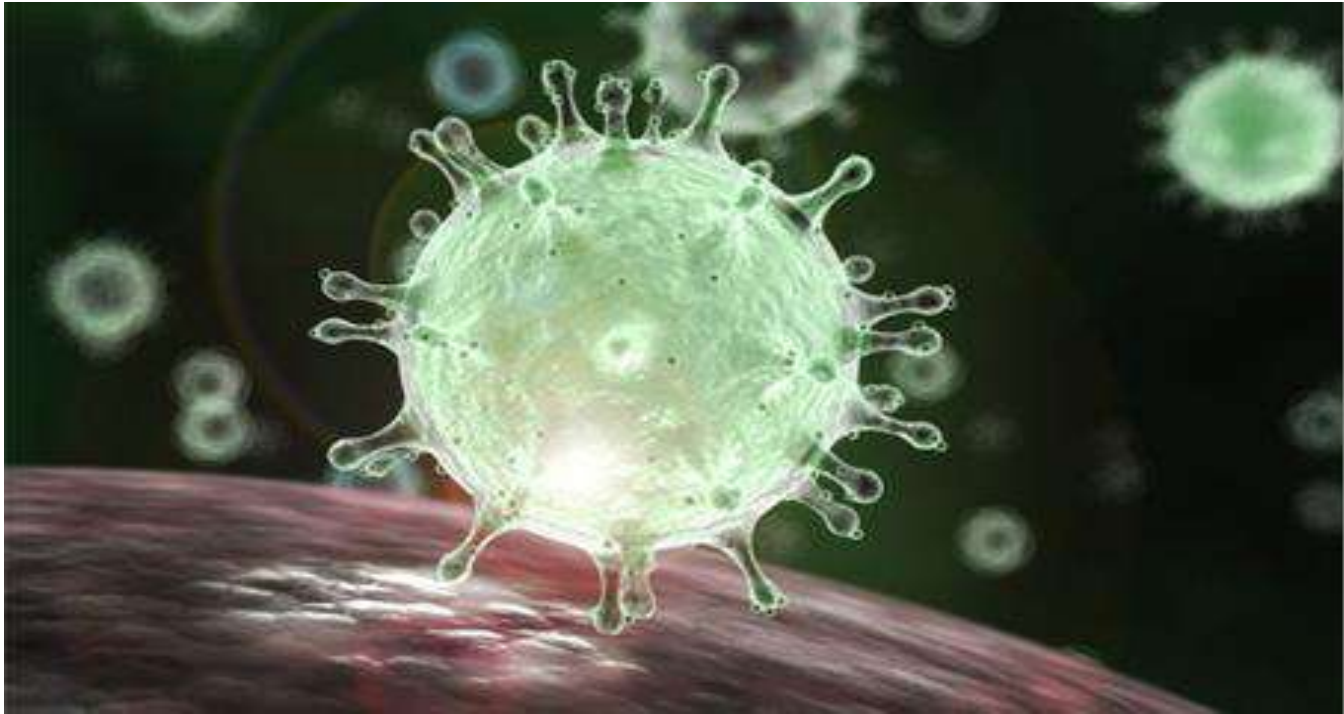


# התמודדות בעתות משבר ולחץ כנס משפחות מילם



ד"ר חייטל בר אומר  
מנהלת מחוז אילת ובית חולים יוספטל

# האיום



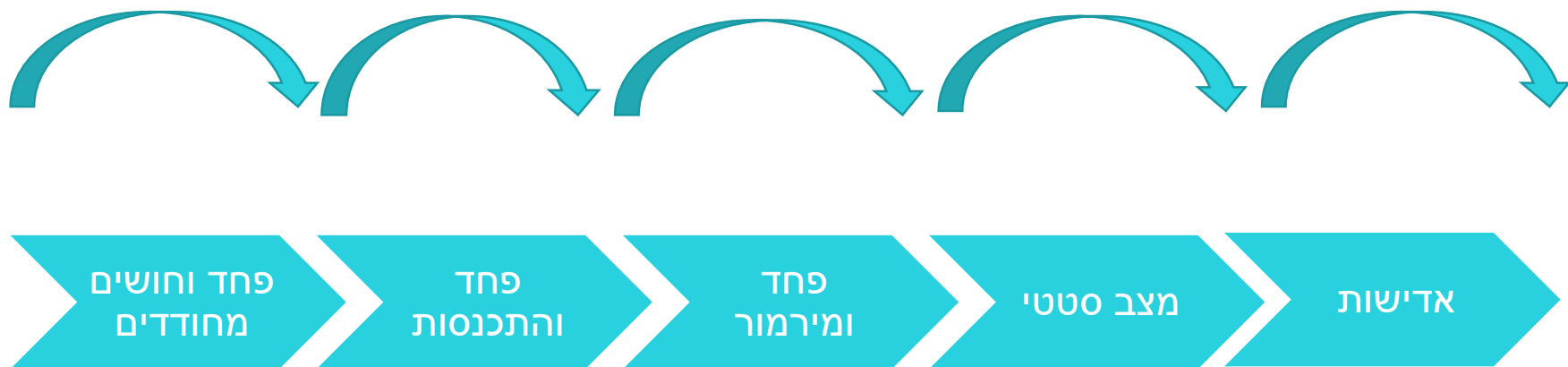
# התמודדות בעתות משבר ולחץ - הפחד











# ההסתגרות והנתק החברתי

## מה המחיר?

שיעמום

חוסר במגע

חוסר בקשר עין

ירידה בחשק לבצע משימות פשוטות

לא צריך להתלבש

תקועים מול מסכים

בילבול בין יום ללילה

ירידה בביטחון העצמי

ירידה בתפוקות

כדורים...



# המחירים הכבדים

פחד  
בלתי  
נשלט

חוסר  
שליטה

דכאון

חרדה

# התמודדות בעתות משבר ולחץ- הפיתרון

התגייסות הצוותים בקהילה ובבי"ח לחיסונים



**צעד לפני**  
בשביל הבריאות שלך

# התקווה שבחיסון



ללית

צעד לפני  
בשביל הבריאות ע



# זה כלל עולמי



# איך מתמודדים?





זרעים  
של אופטימיות  
לימים יפים יותר

















# נקודות חשובות

- חיבוק
- מבט בעיניים
- משהו טעים וחם
- מילה טובה
- לצחוק
- לרקוד
- עדכון בזמן אמת
- לשתף
- לנשום ולנשוף
- לשמוע מוסיקה
- לשאול – לא לצפות שיתנו אינפורמציה



# בהצלחה לכולנו!