

סטודנטיות וסטודנטים יקרים,

לאחר מעל שנה וחצי של מלחמה, התעוררה באופן חריף החזית האיראנית. לצד הישועות הגדולות שחוונו ואנו חווים, עולים גם אתגרים וקשיים: חששות מפגיעות, לילות ללא שינה, התמודדות עם ילדים קטנים כאשר בן הזוג במילואים, ילדים קטנים ללא מסגרות חינוך, ולצד כל אלו, הצורך לנהל שגרת לימודים ומבחנים. להלן כמה עקרונות העשויים לסייע בהתמודדות.

הכרה בקושי וסגור עצמי: חשוב לא לבקר את חוויית הקושי ולקבל שזוהי מציאות מורכבת המערימה קשיים ואף לחזק את עצמך על כל תפקוד ולהבין שגם עשייה יומיומית היא גבורה ותורמת לחוסן האישי, המשפחתי והלאומי.

שמירה על כללי הבטיחות והביטחון: שמירה קפדנית על הנחיות פיקוד העורף, מצילה חיים. הקפדה על ההוראות, מסייעת לילדים שבסביבתכם לחוש שאתם עושים הכול כדי לשמור עליהם. אנא, אל תזלזלו בהנחיות, גם אם הן מכבידות.

השתדלו לא להיות לבד: חברה מסייעת מאוד להתמודדות הטכנית, לפרופורציה, לאפשרות לשתף ואף להשתמש בהומור, שמאוד מסייע בתקופות מתוחות.

היכרות עם משאבי ההתמודדות הזמינים והרחבתם: לכל אחת ואחד מאתנו היו זמנים קשים, חשוב להיזכר מה עזר לנו אז, תפילה? האזנה למוסיקה טובה? דיבור עם חברה? פעילות? השתמשו במשאבים הזמינים לכם ונסו להרחיב אותם. למשל, מי שנעזר במידע כדי להרגיש שליטה במצב, יכול לנסות להסתייע בהרפיה (הצעות לתרגול הרפיה, קיימות בשפע באינטרנט).

דעו לצורך עזרה: ייתכן שאחדים מכם גרים באזורים שנפגעו במיוחד או שנכנסתם לאירוע מתוך מצב פגיע עקב אירועים אישיים או משפחתיים. במציאות כזו, חשוב ביותר ליידע את הצוות הרלוונטי במכללה, דיקן הסטודנטים, ראש החוג, היועצת, וכמובן פנו לאיש מקצוע מומחה במידת הצורך.

האמינו ביכולתכם להתאושש ולתפקד: למרות הקשיים, מחקרים מראים כי רוב האנשים מתאוששים מאירועים קשים ומחלימים ממצבים טראומטיים. גם אם אתם חווים קושי גדול, דעו שהקושי הנפשי דומה לזה הפיסי, בהתחלה הכול מאוד כואב, אך ברוב המקרים, הכאב יירגע ועוצמתו תפחת. וכמו בתחום הפיסי, אם הכאב חזק ומתמשך, לכו והתייעצו עם אנשי מקצוע מומחים.

עם כלביא: העם שלנו הוכיח לאורך ההיסטוריה את חוסנו ויכולתו לקום מקשיים ואף לצמוח מהם. גם אנחנו בע"ה נוכל.

ד"ר יוכי סימן-טוב

יועצת המכללה