

תרגילי הרפיה וקרקוע

כלים קצרים ופשוטים להפחתת מתח ולהחזרת תחושת שליטה בגוף.

נשימת קופסה
נשימה איטית ומובנית שעוזרת להאט את הגוף והמחשבות.

נשימה דרך האף 4 שניות

נשימה דרך הפה 4 שניות

חזרו על הסבב 3-4 פעמים



תרגיל קרקוע - אאמ"א
אדמה | אוויר | מים | אור
תרגיל קצר שמפעיל את מערכת הרניעה של הגוף.

אור
הניחו ידים בצורת פרפר על החזה וספרו לסיבובן בעדינות.
30 שניות

מים
בלעו חוק 3 פעמים. בפעם השלישית חשבו על לימון.

אוויר
נשימה עמוקה דרך האף, עוד נשימה קטנה דרך הפה. החזיקו 3 שניות ושחררו לאט. חזרו על כך פעמיים.

אדמה
התמקדו בכפות הרגליים שעל הרצפה. סרקו את החושים: ראייה, ריח, שמיעה, טעם

הרפיית שרירים - ג'ייקובסון
שיטה להרפיה דרך כיווץ ושחרור שרירים.

כוצו שריר 10 שניות, הרפו 10 שניות.
עברו לפי הסדר: יד אחת | יד שנייה | שתי הידיים | רגל אחת | רגל שנייה | שתי הרגליים | כל הגוף יחד.



החברה למתנ"סים
شركة المتننسيم
أحد مشاريع هيئة الهلال الأحمر الإماراتية

עמיתים
החלמה נפשית בזכות תקווה
التعافي النفسي بعمق الأمل

משרד הבריאות
وزارة الصحة
Ministry of Health

תרגילי הרפיה וקרקוע

שלושה תרגילים פשוטים שיכולים לעזור לכל אחד ואחת להפחתת מתח ולהחזרת תחושת רגיעה בגוף הוכן על ידי: אסף ברקוביץ, פסיכולוג קליני שיקומי ומדריך בתוכנית "עמיתים לבוגרים",

שירי חוסן עמיתים

בימים אלו של חוסר ודאות, מתח וחרדה, כאשר אנשים מוצאים את עצמם בממ"ד או במקלט, לבד או עם אחרים לפעמים כל מה שצריך הוא לשים אוזניות, לעצום עיניים לרגע ולהתמלא מחדש. משתתפי עמיתים לבוגרים ועמיתים לנוער חשבו על שיר שמשמש עבורם מקור של כוח - שיר שמרגיע, מחזק או מאפשר לרגע קטן להתנתק מהמציאות המורכבת.

המשתתפים הוזמנו לשתף את השירים עם הקהילה, שגם היא זקוקה בימים אלו לחיזוק ולעידוד. כך נוצר פלייליסט של שירים המעניקי תקווה וכוח בזמן המלחמה. דרך השיתוף התאפשר להם להתחבר לכוחות האישיים שלהם, ולזכור שגם ברגעים מאתגרים כמו עכשיו, לכל אחד יש את היכולת להשפיע, לחזק ולהעניק לאחרים ❤️

מוזמנות ומוזמנים להאזין לפלייליסט [: https://youtube.com/playlist...](https://youtube.com/playlist...)

תיק מקלט לנפש

תיק מקלט לנפש

קחו מהניסיון שלנו - עמיתים לזכויות

חשוב לזכור שגם הנפש שלנו זקוקה ל"ציוד חירום"
כדי לצלוח את רגעי המתח.

בתיק המקלט שהכנו תוכלו למצוא:

טיפים להרגעה 🩹

רעיונות לפעילויות 🧠

מספרי סיוע 📞



כולנו יודעים שצריך להצטייד במים ופנס לזמן שהייה במרחב המוגן, אבל חשוב לזכור שגם הנפש שלנו זקוקה ל"ציוד חירום" כדי לצלוח את רגעי המתח.

בעמיתים לזכויות יצרנו עבורכם ועבורכן את "תיק המקלט לנפש" - מרחב המרכז כלים מעשיים לשמירה על החוסן:

טיפים להרגעה דרך הפעלת המוח והידיים, כמו יצירה ומוזיקה שעוזרים לנתב את המחשבות למקום חיובי ולייצר שקט פנימי.

רעיונות לפעילויות עוטפות ומסיחות דעת. 🧠

מספרי סיוע: גישה מהירה לכל מוקדי החירום במידת הצורך. 📞

המידע נכתב על ידי המרצים והמרצות בתכנית "עמיתים לזכויות" של החברה למתנדבים ומשרד הבריאות, מתמודדי נפש המשתפים מניסיונם האישי.

למידע המלא, היכנסו לעמוד <https://www.amitim4u.org.il/resilience>:

לקריאה נוספת כנסו לטור האישי של **נעם נוב**, מרצה, יועצת ומפתחת תוכן בעמיתים לזכויות, אשר פורסם ב ynet ובו היא משתפת במסע הפרטי שלה אל תוך השקט ואיך היא בנתה עבורה את "תיק המקלט לנפש" האישי שלה.

מוזמנים לקרוא, לקבל השראה ולבנות את התיק שלכם << [לכתבה ב ynet](#)

בינגו מקלטים

השהייה הממושכת במקלטים או במרחב מוגן יכולה להיות מותחת, אבל היא גם מייצרת לא מעט רגעים אנושיים ומצחיקים. בינגו המקלטים הוא הזדמנות להקליל מעט את רגעי השהייה במקלט ולחיבור בין אנשים שנמצאים במקומות שונים.

איך משחקים בבינגו: ממלאים את הלוח, ובכל פעם שממלאים שורה שולחים צילום לקבוצת הוואטסאפ המשותפת וגם משתפים במשהו מהחוויות שלנו.

מוזמנים להוריד את לוחות הבינגו ולשחק עם המשפחה או חברים.

הוכן על ידי: איילת שטרן – עמיתים לנוער, נועם נוב – עמיתים לזכויות
עיצוב: דיאנה מורשוק – עמיתים בוגרים