



מועצה אזורית
נחל שורק

ב"ה

מחלקת חינוך שירות פסיכולוגי חינוכי

02 דצמבר 2021
סימוכין - 234255

פחד וחרדה - כן, גם אצלינו

החזרה לשיגרת לימודים חשפה את הנזקים שנגרמו לחוסנם הנפשי של תלמידים רבים (לא כולם!!!), במהלך השנתיים האחרונות (כמעט), תקופת מגפת הקורונה. האתגרים רבים, ובצידם גם נקודות אור שנחשפנו אליהם. אין ספק שלבידודים, לריחוק החברתי, משפחות שחוו קושי כלכלי ועוד... השפעה על מצבם הרגשי של הורים, מתבגרים, וילדים, ובמיוחד, שמנו לב להופעת תסמיני חרדה. **חשוב לנו לציין כי תסמיני חרדה יכולים להופיע עדיין, וחשוב להתייחס אליהם. בחלקם: קשיי הרדמות, קשיי פרידה, חוסר רצון לצאת מהבית, התעוררות מוגברת בלילה, קשיי נשימה, זעה קרה, שינויים קיצוניים במצבי הרוח, אצל ילדים קטנים: חזרה להרטבה...** אחד הדברים המפתיעים שאנו נתקלים בהם: הילדים עצמם באים ואומרים: "יש לי התקף חרדה"- הם מאבחנו את עצמם, או שומעים זאת מהוריהם. גם אם לא תמיד אבחנת החרדה מדויקת, זהו איתות כלשהו, ועלינו להתייחס אליו. המושג "חרדה" הפך להיות שכוח, ויש בזה יתרון גדול בתחושה שזה "נורמאלי" להרגיש כך, ואני זקוק לעזרה. חומרים רבים נוספים ניתן למצוא בקישורים:

וכן, השרות הפסיכולוגי במועצה, קשוב לצרכי ההורים והתלמידים, וניתן לפנות להתייעצות, גם ישירות בטל: 0737073838. בריאות טובה, ובהצלחה לכולנו,

בברכה,
צוות השרות הפסיכולוגי- חינוכי

ד.ג. עמק שורק מיקוד 7681200 ☎ 08-8634200/222 📠 08-8594172 📞

• בית חלקיה • בני ראם • גני טל • חפץ חיים • יד בנימין • יסודות
• נצר חזני • שערי אברהם • חוות חקלאיות: זרעים • משק פטר

www.ma-soreq.org.il

