

דברי טעם – תהליך שיתוף ציבור "בואו נוריד את הסטרים".

תוכן עניינים

4.....	רקע	
5.....	דרכי התמודדות נפוצים במצבי סטרס	
6.....	1. תמיכה חברתית ומשפחתית (51 אזכורים)	
7.....	2. שיטות לטיפול עצמי (38 אזכורים)	
8.....	3. תחביבים ועיסוק בפעילות פנאי (30 אזכורים)	
9.....	4. יצירת סדר יום שמקצה זמן לפנאי ועבודה (30 אזכורים)	
10.....	5. פעילות גופנית (27 אזכורים)	
11.....	6. יציאה לחיק הטבע (20 אזכורים)	
11.....	7. פניה לסיוע מקצועי (12 אזכורים)	
12.....	8. התנתקות ממסכים (10 אזכורים)	
13.....	9. דרכים נוספות להתמודדות	
14.....	רעיונות , המלצות ופתרונות להפחתת הסטרס	
15.....	1. העלאת מודעות ציבורית רחבה לסטרס (180 אזכורים)	
16.....	• מתן כלים להתמודדות	
18.....	• העלאת מודעות ציבורית רחבה לסטרס	
21.....	• קמפיינים	
22.....	• הגברת האמון בנציגי הציבור	
23.....	2. תמיכה חברתית וקהילתית (125 אזכורים)	
23.....	• קידום מרחבים לשיתוף ושיח	
25.....	• הבניית מעגלי קהילה תומכים	
27.....	• קידום פעילות התנדבותית	
29.....	3. עידוד לפעילות גופנית ואורח חיים בריא (67 אזכורים)	
29.....	• הנגשת הספורט ואורח חיים בריא	
31.....	• הגברת ערוצי החשיפה וההנגשה לפעילות גופנית ואורח חיים בריא	
32.....	4. לאפשר ולהנגיש סיוע מקצועי (66 אזכורים)	
33.....	• הנגשה, איפסור לסיוע מקצועי	
35.....	• העלאת מודעות לסיוע מקצועי	
35.....	5. יצירת גמישות ואיזון בין בית לעבודה (61 אזכורים)	
36.....	• יצירת גמישות בשוק העבודה	
37.....	• איזון בין זמן הבית לזמן עבודה	
38.....	• מנגנונים אישיים	

39.....	דרכי הפעולה ותפיסת ההפעלה של הממשלה (58 אזכורים)	.6
39.....	חיבור לשטח	•
40.....	הקמת והתאמת תשתיות / מרכזים ייעודיים	•
41.....	סמכויות לרשויות מקומיות	•
41.....	סוכני שינוי	•
42.....	הטמעה ועידוד שימוש בשיטות לטיפול עצמי (32 אזכורים)	.7
43.....	יצירת מענים מסובסדים ונגישים של תרבות ופנאי (32 אזכורים)	.8
44.....	טיפול בבעלי חיים	•
44.....	סיוע תעסוקתי וכלכלי (27 אזכורים)	.9
45.....	עידוד יציאה לחיק הטבע (18 אזכורים)	.10
47.....	רעיונות נוספים	.11

רקע

מסמך זה מהווה דוח עיבוד התייחסויות הציבור בנושא התמודדות עם לחץ ומתח כחלק מגיבוש תוכנית לאומית של משרד ראש הממשלה ומשרד הבריאות.

תהליך השיתוף נעשה במסגרת תכנית "דברי טעם" של משרד ראש הממשלה והוא כלל התייחסות לנושא ב-2 שאלות מרכזיות:

מהם הדברים שמסייעים לכם להתמודד עם מצבי לחץ ומתח?

אילו רעיונות ופתרונות יש לכם לתוכנית הלאומית להתמודדות עם לחץ ומתח?

סה"כ נערכו 109 מפגשים וירטואליים. הרבה מההתייחסויות היו לאור התקופה מקושרים ללחץ ומתח שמלווים את המשתתפים בעקבות מגיפת הקורונה.

הדוח מחולק לשני פרקים – דרכי ההתמודדות ורעיונות ופתרונות שהועלו. ניתן לראות כי הרעיונות הינם ברוב המקרים נגזרת של אותם תימות מרכזיות שעוזרות כיום לאנשים להתמודד עם מצבי לחץ ומתח. לכן, רוב התימות נשמרו בין שני חלקי הדוח כדי להציג את שתי הזוויות.

בכל תימה בוצעה חלוקה לפי מעגל החוסן הרלוונטי להתמודדות או הרעיון המוצע- אישי, קהילתי, מקום העבודה, לאומי. בולט כי דרכי התמודדות הינם נגזרת של מעגל חוסן אישי, בעיקר לאור העובדה שהמפגשים נערכו בתקופת הקורונה והגבלות הסגרים. בפרק הרעיונות, בו נדרשו להתייחס לתוכנית ממשלתית, רוב הרעיונות שהועלו מתרכזים ברמה הלאומית ולאחר מכן הקהילתית.

התייחסויות הציבור עובדו בפרק ההתמודדויות ביחס לשמונה תמות מרכזיות. ובפרק הרעיונות לתוכנית הממשלתית ל-10 תימות מרכזיות.

אמירות הציבור הנוגעות לרעיונות לתוכנית הממשלתית היו הרבה יותר נרחבות מאשר דרכי ההתמודדות. בפרק הרעיונות ניתנה התייחסות לכיווני פעולה שהציבור מציע.

סה"כ נותחו 237 אמירות הנוגעות להתמודדות עם מצבי לחץ ו- 678 אמירות הנוגעות לרעיונות לתוכנית הממשלתית.

להלן מספר תמות שחזרו על עצמן כעוצמתיות הן בדרכי ההתמודדות והן ברעיונות שהועלו:

- א. תמיכה חברתית וקהילתית
- ב. שיטות לטיפול עצמי
- ג. תחביבים ועיסוק בפעילות פנאי
- ד. יצירת סדר יום ואיזון בין פנאי לעבודה
- ה. פעילות גופנית ואורח חיים בריא
- ו. פניה לסיוע מקצועי
- ז. יציאה לחיק הטבע

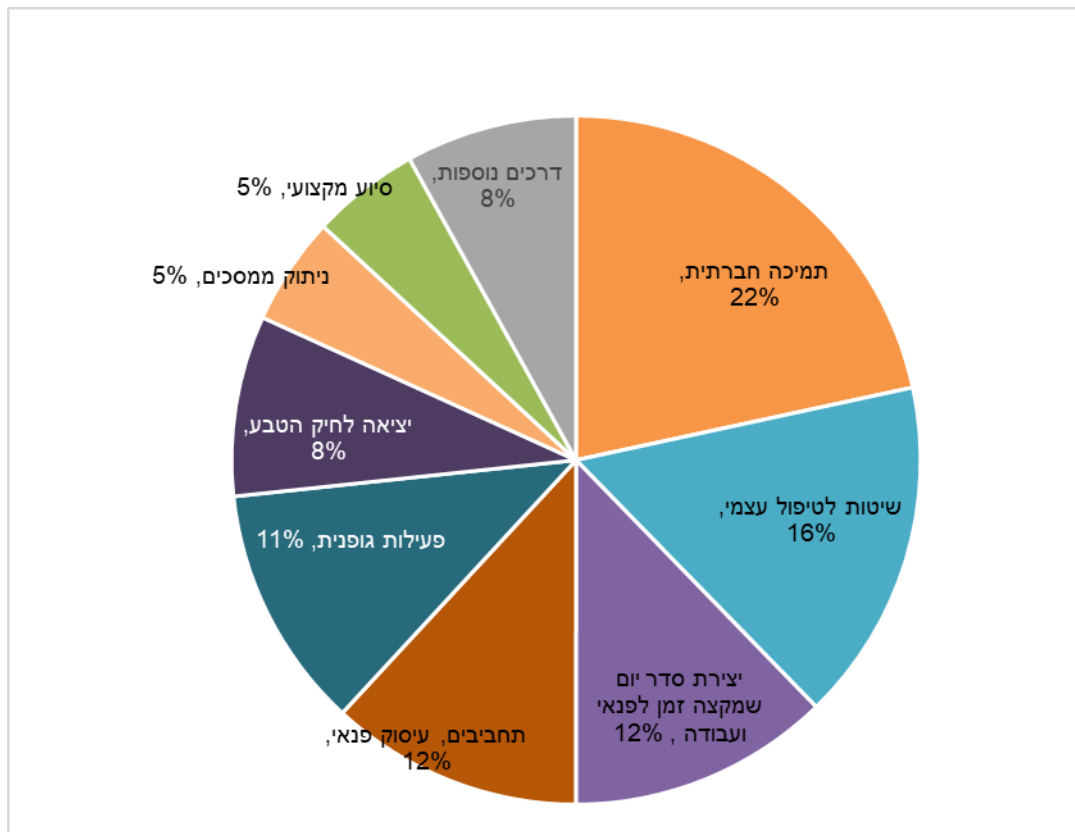
הערה: סדר הופעת הממצאים בכל פרק הוא בהתאם לכמות ההתייחסויות.

בכל פרק מופיעים ציטוטים מרכזיים (הציטוטים מובאים כפי שנרשמו גם אם בשגיאות כתיב) והשיוך שלהם למעגל החוסן.

דרכי התמודדות נפוצים במצבי סטרס

תגובות הציבור הנוגעות לדרכי ההתמודדות חולקו ל- 8 תמות מרכזיות (מוצגים לפי סדר עוצמתם):

- א. תמיכה חברתית ומשפחתית
- ב. שיטות לטיפול עצמי
- ג. תחביבים ועיסוק בפעילות פנאי
- ד. יצירת סדר יום שמקצה זמן לפנאי ועבודה
- ה. פעילות גופנית ואורח חיים בריא
- ו. יציאה לחיק הטבע
- ז. סיוע מקצועי
- ח. התנתקות ממסכים
- ט. דרכים נוספות להתמודדות



88% מההתמודדות שצוינו שויכו למעגל החוסן האישי, לאחריו נמצא מעגל החוסן הקהילתי (8%) בשוליים נמצאים מעגל החוסן של מקום העבודה (2%) והלאומי (פחות מאחוז אחד).

ככלל, נראה כי הקורונה השפיעה על המעבר בין מעגלים קהילתיים לאישיים, כך חלק מהכלים להתמודדות שניתן לרכוש וליישם ברמה הקהילתית הוטמעו ככלי התמודדות אישיים. לדוגמא- עיסוק בפעילות גופנית, עיסוק בתחביבים ופנאי, עיסוק בפעילות חוץ בטבע.

1. תמיכה חברתית ומשפחתית (51 אזכורים)

מעצם הגדרתו מעגל חוסן זה הינו בעיקר מעגל אישי (39 אזכורים), אך אוזכר גם כמעגל במקום העבודה וכמעגל קהילתי.

דרכי ההתמודדות הבולטים ביותר- מפגשים, שיחות. מתוארת התחושה "לא להתמודד לבד", לשתף בקשיים ובלחץ שנחווה.

מפגשים ושיח - עולים כגורם משמעותי ביותר להתמודדות, היכולת לחלוק עם חברים, משפחה, עמיתים לעבודה.

נושא נוסף הינו קבלת תמיכה ממקום העבודה, הבנה והתחשבות במצבי הלחץ.

דוגמאות:

מעגל החוסן	ציטוטים
אישי	יזום מפגשים עם חברים מפגשים פרונטאליים או זומיים, קשר עם המשפחה ויצירת פעילות משפחתית משותפת.
אישי	התמודדות ברמת הרגש- שיחה ודיבור
אישי	להתייעץ עם אנשים קרובים – משפחה, חברים. לא להתמודד לבד
אישי	לדבר ולהוציא את הדברים החוצה . לשתף. להכיר בכך שאני חווה לחץ.
אישי	לדבר. לדבר בכלל ולדבר על מה שמפריע. לאוורר. האתגר הוא שכל שאדם יותר בלחץ כך הוא יותר נסגר.
אישי	ללכת לשתות קפה עם חברה. דבר שמשמח אותי ומשכיח ממני את הלחץ.
אישי	הזדמנות לבלות עם המשפחה והילדים ולהיות איתם במקום אחר, להכיר עוד צדדים של בני המשפחה, לאכול ארוחות משותפות
אישי	שיחות עם חברים- מישהו שאפשר לחלוק איתו את הקושי ולהבין שאנחנו לא מתמודדים לבד
אישי	יש עם מי להתייעץ ולשתף חוויות והתלבטויות-בני משפחה, חברים קולגות בעבודה.
אישי	שיחות עם חברים - חברים לעבודה. זמן עם המשפחה והיכולת לקבל עזרה מהמשפחה

לשתף, לדבר על זה, עם חברים, עם משפחה, עם אנשים, מבינים שאנחנו לא לבד, שיש עוד שחווים ומקבלים טיפים מעוד אנשים.	אישי
אני אוהבת להיפגש ולדבר עם אנשים ולכן הייתי צריכה לעשות יותר שיחות טלפוניות יותר מהרגיל כדי לפרוק. פעילות בקבוצות וואטסאפ.	אישי
הזדהות מהממונים בעבודה שמכירים בכך שעובדים נמצאים במצב רגשי מורכב. לתאם ציפיות עם הסביבה שלנו בנוגע לכל מיני דברים ובעיקר לציפיות שלהם מאיתנו.	עבודה
מרחב פתוח ומקבל לשיח על לחץ, בנוסף להכרה וההזדהות מהסביבה וספציפית מסביבת העבודה שלחץ זה דבר מקובל שכולם חווים.	עבודה
כולם היו בסגר, אז הייתה תחושת אחדות ש"כולנו בחרא". גם המנהלת שלי שחררה אותי מהעבודה, ואחרי שחזרתי כל העבודה השוטפת נעצרה, אלא התעסקנו רק בקורונה	עבודה
שיתוף ידע והתנסויות עם אנשי צוות אחרים	עבודה
נפגשים בפארק לפעילות ספורטיבית, או טיול של כמה חברות.	קהילתי
משהו שעושים אצלה במועצה – התחילו להתקשר לאנשים, לשאול אותם מה קורה איתם, איך הולך להם – לא רק אוכלוסיות רווחה קלאסיות, ממש לכולם.	קהילתי

2. שיטות לטיפול עצמי (38 אזכורים)

גם דרך התמודדות זו הינה במעגל חוסן אישי והיא מתמקדת בשיטות טיפול של מיינדפולנס, הרפיה, דימיון מודרך.

הציבור ציין כי הם מוצאים זמנים במהלך היום בהם משתמשים בטכניקות שונות להרגיע ולהוריד את תחושת הלחץ.

רוב מי שציין זאת, התייחס לכך כדרך חיים. נראה שהקורונה עודדה שימוש בטכניקות מסוג זה

דוגמאות

מעגל החוסן	ציטוטים
קהילתי	פתרונות ברמת הקהילה – חשוב – עצם חיזוק של קהילה כמסגרת שמפחיתה סטריס לחברים בה. אמצעים מעשיים מגוונים – בהתאמה לכל פרט/קבוצה: o מיינדפולנס, מדיטציה 10 דקות ביום
אישי	מיינדפולנס, מדיטציות, חיים ברוגע – דברים שעכשיו מרגישים היפיים מאוד, אבל מאוד יכולים לעזור גם אם עושים את זה לבד בבית.

תרגול של mindfulness, לקחת זמן לא להיות עסוקה במשהו אלא פשוט להיות.	אישי
להתעכב על הצלחות, להיות גאים במה שכן הצלחנו לייצר ועל הטוב שנוצר- לשקף את ההצלחות לאנשים שאני אחראי עליהם.	אישי
נשימות, לגמד את האירוע, לעשות סיבוב ברגל גם במסדרון בעבודה.	אישי
למידה והתנסות במיינדפולנס מדיטציה יוגה כדרך חיים להרגעת הנפש נשימות להפחתת לחץ	אישי
דמיון מודרך המשנה תודעה מחשבות ויוצר מציאות מאוזנת וחיובית	
למידה והתנסות במיינדפולנס מדיטציה יוגה כדרך חיים להרגעת הנפש נשימות להפחתת לחץ	אישי
דמיון מודרך המשנה תודעה מחשבות ויוצר מציאות מאוזנת וחיובית	
מה שעוזר לי האפליקציה מיינדפולנס, אני נהנית לשמוע את המנחה, יש אפשרות לשלב את זה עם פעילות גופנית	אישי
התחלתי לעשות מדיטציה על בסיס יומיומי - רבע שעה כל יום לפני השינה. זה עוזר לי לישון יותר טוב...	אישי

3. תחביבים ועיסוק בפעילות פנאי (30 אזכורים)

פנייה לעסוק בדברים שאוהבים על מנת להתמודד עם הלחץ. גם דרך זו שהוזכרה באופן נרחב מהווה גורם חוסן במעגל אישי. גם פה צוין כי הסגרים וההישארות בבית עם המשפחה הביאו לעיסוק בתחביבים ובפעילויות פנאי שונות, חלקם לבד וחלקם עם המשפחה יחד.

בין העיסוקים הבולטים שצוינו: בישול, צפייה בטלוויזיה (לא חדשות), קריאה, מוזיקה

דוגמאות:

מעגל החוסן	ציטוטים
אישי	לשמוע מוזיקה, לקרוא ספר
אישי	משחק - לצלם סרטונים מצחיקים של דמויות לחוצות • מוזיקה בכל הזדמנות
אישי	תוכניות טלוויזיה מרגיעות / הומוריסטיות סרטוני מוטיבציה שירים קריאה – התרחקות והסחת דעת

אנכל – בישול	אישי
• למצוא דברים קטנים ברגע שרואים הזדמנות, לנצל אותן • לראות טלוויזיה	
התחלנו לרקוד בסלון, לעשות שטויות, צרחנו עם הילדים, זה משחרר	אישי
התעסקות באוכל והכנת האוכל... יש אחד שאמר גם שהתחיל לקרוא יותר ספרים.	אישי
"מכבים את המוח בסוף היום" עם סדרה / משחק מחשב / ספר.	אישי
פיתוח ולמידה של תחומי עניין חדשים ומלהיבים תחביבים למידה של משהו חדש שמעולם לא התנסו בו בעבר	אישי
זמן איכות עם עצמם, סדנאות של חיבור לעצמי, כתיבת מחשבות. מוזיקה טובה, בילויים, ספורט, ריקודים, מפגשים חברתיים	אישי
אני לומדת השנה לקחת הפסקה, לשתות כוס קפה, לקרא ספר, לראות סדרה חצי שעה ביום לעצמי	אישי
להרגיש שעושים משהו משמעותי. מאוד עוזר לשמוע הרצאות בנושאים שונים שמאפשרות קצת מפגש גם אם הוא וירטואלי	קהילתי

4. יצירת סדר יום שמקצה זמן לפנאי ועבודה (30 אזכורים)

תכנונים ובניה של סדר יום ועוגני שגרה מהווים דרך התמודדות נפוצה בעיקר בתקופה בה הבית הינו המרכז ואין הפרדה במהלך היום בין התחומים והמתגוררים בבית.

רוב האזכורים מדברים על ניהול זמן ברמה האישית, מעט אזכורים הנוגעים למעגל העבודה או הקהילה.

הדברים העיקריים שעלו כתורמים להתמודדות עם לחץ - - הגדרת משימות, לו"ז מאורגן ומסודר ליום, הבנייה של שגרה במהלך היום.

מי שההתייחסויות שלו נוגעות לשמירה על ארגון וסדר רואה בכך חיזוק של החוסן הפנימי ביכולת להתמודד עם קשיים ולייצר וודאות, מייצר תחושה של ניצחון, השגות.

מעגל החוסן	ציטוטים
אישי	הכנת לוח משימות / רשימות לביצוע, תכנון יומי כדי לייצר וודאות.
אישי	להאחז במה שוודאי: לדעת מתי אני עובדת מהמשרד, מתי אני מהבית, מתי אני מתחילה ומסיימת לעבוד...
אישי	תעדוף משימות/פירוק משימות לגורמים/ להתחיל את היום במשימה הכי קשה-להתחיל באבנים הגדולות.
אישי	היערכות ארוכת טווח, לתכנן גם לזו ומשימות לטווח הקצר ולסמן הצלחות קטנות. לייצר עוגנים ודברים קבועים וכיפיים בלזו.

התרכזות בפעולות ו"רשימת המטלות" על מנת לעסוק בביצוע ולא במחשבות והחששות ממנו.	אישי
עשיתי לעצמי לו"ז מה אני צריכה לעשות אם המבחנים הפרונטלים התקיימו ואם לא, ומה אני מסוגלת לעשות על מנת להצליח בתוך המסגרת הזמן שיש לי.	אישי
ארגון זמנים...להתחיל בצורה מסודרת את היום- אלו ניצחונות קטנים .	אישי
יצירת סדר יום (למשל: קובעים ש'יוצאים לסרט' ורואים בערב סרט בבית) מתכננים עשייה ליום המחרת,	אישי
תחושת אוטונומיה ויכולת לתכנן ולשלוט בחיים שמירה על שגרת חיים אפשרית	אישי
כדי לצאת מהלחץ אני מקדמת את מה שאני מאמינה בו, דואגת להיות עסוקה ולעבוד זה גורם לתחושה טובה .	אישי
גבולות בעבודה, בניית לוז מסודר לכל אירועי היום.	עבודה
עוזר לי לתרום לתכנן דברים – יותר נחמדים. לשים ביומן. חצי שעה חופשית עם עמיתים בעבודה	עבודה

5. פעילות גופנית (27 אזכורים)

הרבה אזכורים בציבור שמייחסים לפעילות גופנית, אמצעי להפגת לחץ. גם בכך שהרבה פעמים מבצעים את הפעילות מחוץ לבית, וגם כפעילות שמאפשרת פורקן של המתח "עוזר להרגע", לנקות את הראש ממחשבות.

כמו כן, הציבור ציין שיש יתרון לפעילות במסגרת הקהילה לאור הצורך החברתי והיכולת לשלב בין דרכי התמודדות אלו.

יש מגוון רחב של עיסוקים בפעילות גופנית – הליכה, ריצה, יוגה.

מעגל החוסן	ציטוטים
אישי	ריצה בטבע - בעיקר בשעות הבוקר המוקדמות. פעילות גופנית קבועה. ריקוד. יוגה. מאמן אישי בחוץ
אישי	ריצה, פסק זמן מהשגרה, יוגה
אישי	לצאת לרוץ עם מוזיקה שהיא אוהבת, הזמן הזה לעצמה נותן לה לחשוב על דברים חדשים.
אישי	ספורט כדרך חיים פעילות גופנית כמשחררת לחצים ומרגיעה הן בטווח המידי והן לאורך זמן
אישי	יוגה, מיינפולנס, ספורט

פעילות גופנית, הליכה למרחקים. הרבה מאוד כושר גופני והליכה שמשחררת ומוציאה אותנו מהבית, מזרים את הדם בגוף הליכה עם כלב.	אישי
בתקופת הקורונה הכנסתי את עצמי ואת הילדים לכושר, ירדתי במשקל 8 ק"ג, נכנסנו למשמעת אחרי 6 בערב אוכלים רק ירקות ולא פחמימות.	אישי
פעילות גופנית בבודדים, בזוגות או בקבוצות קטנות מייצרת זמן למחשבות, לזוגיות למפגש חברתי מצומצם.	קהילתי
פתחו כמה קבוצות ספורט לוותיקים. ככה הם יכולים להיפגש בחוץ ולזוז קצת, והיא בטוחה שזה גם עוזר עם בדידות ומתח ולחץ.	קהילתי

6. יציאה לחיק הטבע (20 אזכורים)

היציאה לטבע, מהווה אפשרות להתאוורר ובכך להרגיש שחרור מהלחצים. הטבע נתפס כריחוק ממקור הלחץ, ולכן מאפשר הפוגה. לאור הקורונה הציבור מתאר את היציאה באופן שאינו מאורגן או כמפגש עם חברים כי אם יציאה לבד או בחיק המשפחה המצומצמת. אוזכרו הרבה יציאה לים, ולפארקים. מעגל חוסן אישי.

דוגמאות

מעגל החוסן	ציטוטים
אישי	אוורור באוויר הפתוח - יציאה לים, לטבע
קהילתי	לצאת לטיולים, קבוצות וואטסאפ של קהילות באזור המגורים עם עדכונים של פעילויות
אישי	להתנתק מהלחץ לעשות משהו אחר, לנקות את הראש - ללכת לטבע, לטייל. דווקא הקורונה עשתה טוב.
אישי	לצאת לטבע – להתאוורר, לראות, לישון במקומות אחרים. לשנות סביבה
אישי	לצאת החוצה לנשום אוויר, טבע, ללכת לים
אישי	טיולים בחיק הטבע מרחיבים את הלב והנשמה ומפיגים את תחושות הלחץ והחרדה
אישי	יש אצלנו ליד מעונות הסטודנטים פארק, כשאני מרגישה מאוד לחוצה אני הולכת ויושבת בפארק זה.

7. פניה לסיוע מקצועי (12 אזכורים)

פניה לאנשי מקצוע נמצאה כדרך התמודדות שהוזכרה אך לא באופן משמעותי.

שדרות אבא אבן 3, הרצליה 46120 | טל: 09-9598680 | פקס: 09-9588650 |
www.matrix.co.il

רוב הפניה לאנשי מקצוע הינה לצורך טיפול פסיכולוגי .

דוגמאות:

מעגל החוסן	ציטוטים
אישי	פניה לאנשי מקצוע/ טיפוליים רגשיים
אישי	טיפול פסיכולוגי שעזר לבסס פרשנות מיטיבה של המציאות
אישי	תמיכה והרגעה על-ידי גורם מוסמך
אישי	הולכת לטיפול פסיכולוגי
אישי	ניסיתי להיות כל הזמן עסוקה ככה שלא יהיה לי זמן לחשוב. גם עברתי טיפול פסיכולוגי במגזר הפרטי.
אישי	כמו כן, לפעמים אני הולכת אצל פסיכולוגית ומקבלת טיפול פסיכולוגי.

8. התנתקות ממסכים (10 אזכורים)

הצפייה בטלוויזיה באופן קבוע, ובעיקר במהדורות החדשות נתפסת כגורם לחץ. כדי להתמודד עם לחצים אלו הציבור התייחס לרצון להתנתק מגורמי הלחץ. ולכן רצון להתנתק מהמסכים. חלק מההתנתקות מהמסכים היא בבחירה של הפחתת הצפייה בחדשות וחלק על ידי התנתקות והורדת זמן המסך.

מדובר במעגל חוסן אישי, שמתאפשר בעקבות זיהוי גורם הלחץ.

דוגמאות:

מעגל החוסן	ציטוטים
אישי	להימנע מלצפות בחדשות, הצפייה בחדשות יותר מלחיצה...לא להתעמק ברשתות החברתיות באנשים שלא שומרים על ההנחיות
אישי	ללא מכשירים טכנולוגים, ישיבה בחוץ, בהייה.
אישי	להיות פחות ליד הטלוויזיה, פחות לשמוע חדשות
אישי	למתן את המינון של צפייה בחדשות
אישי	הורדת השיטוט ברשתות חברתיות
אישי	צריכה מבוקרת של תקשורת.
אישי	ממעטים לראות חדשות

9. דרכים נוספות להתמודדות

הציבור התייחס למספר דרכי התמודדות נוספות בשיעורים קטנים יותר-

- שימוש בחומרים כגון אלכוהול, קנאביס, תרופות הרגעה.

" יש גם התמודדויות פחות חיוביות - שתיית אלכוהול.

- התנדבות ותרומה לקהילה

" להתנדב להשתייך למסגרת המקנה משמעות הן לחברה והן לעצמך"

- דאגה וטיפול בבעלי חיים

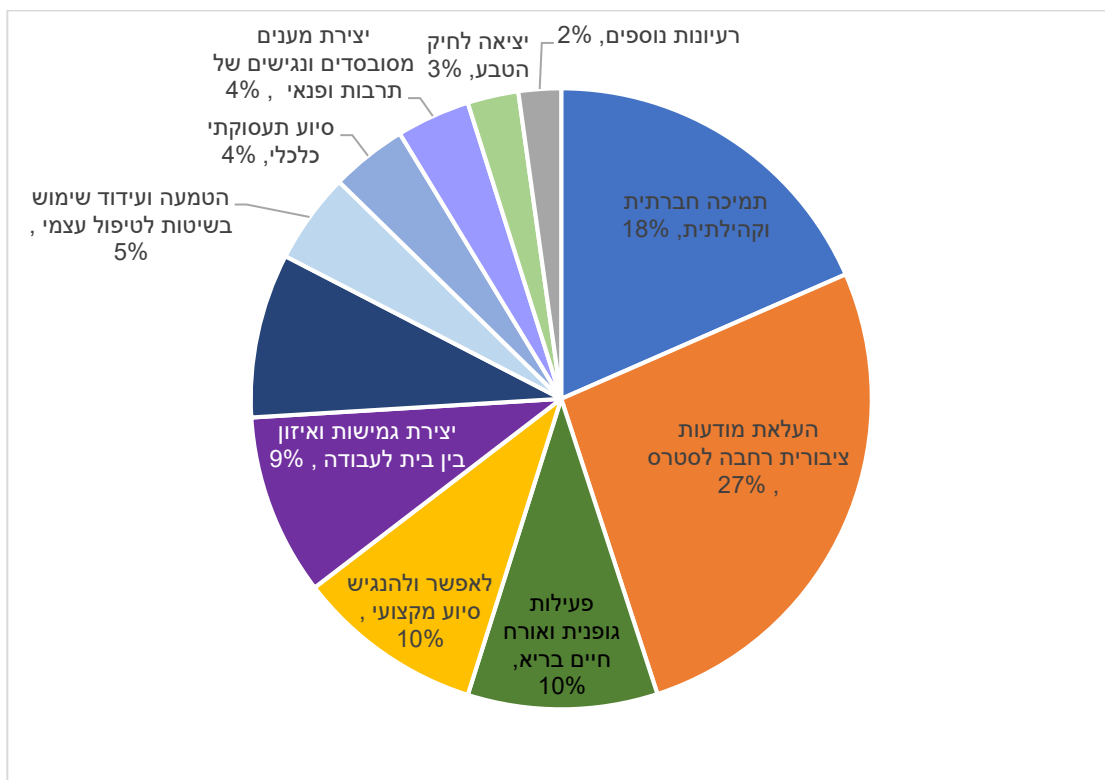
"לצאת החוצה עם הכלב - בתקופה של עבודה מהבית גם פעמיים ביום - הכי עוזר כולל השמחה של הכלב שמוציאים אותו"

- השענות על הדת

רעיונות , המלצות ופתרונות להפחתת הסטרו

אמירות הציבור הנוגעות לרעיונות לתוכנית הממשלתית להפחתת סטרו חולקו ל-10 תמות מרכזיות (מוצגים לפי סדר עוצמתם):

- א. העלאת מודעות ציבורית רחבה לסטרו
- ב. תמיכה חברתית וקהילתית
- ג. עידוד לפעילות גופנית ואורח חיים בריא
- ד. לאפשר ולהנגיש סיוע מקצועי
- ה. יצירת גמישות ואיזון בין בית לעבודה
- ו. דרכי הפעולה ותפיסת ההפעלה של הממשלה
- ז. הטמעה ועידוד שימוש בשיטות לטיפול עצמי
- ח. יצירת מענים מסובסדים ונגישים של תרבות ופנאי
- ט. סיוע תעסוקתי וכלכלי
- י. עידוד יציאה לחיק הטבע
- יא. רעיונות נוספים להתמודדות



סה"כ הציבור מנה 678 רעיונות לתוכנית הממשלתית. כמות האמירות הנוגעות לרעיונות גבוהה באופן משמעותי מכמות האמירות הנוגעות להתמודדויות.

הרבה מהרעיונות הינם תרגום של דרכי ההתמודדות כפי שנחווים במעגל האישי למעגל הלאומי.

לכן, במקומות בהם ניתן היה להבחין בהקבלה בין דרכי ההתמודדות לבין הרעיונות נשמרה התמה המרכזית.

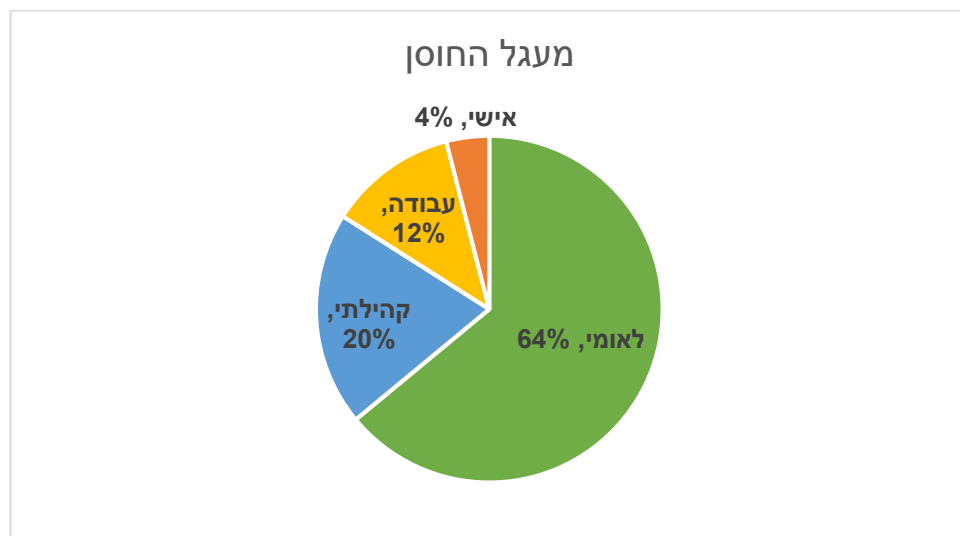
שדרות אבא אבן 3, הרצליה 46120 | טל: 09-9598680 | פקס: 09-9588650 | www.matrix.co.il

את האמירות בכל תמה, חילקנו לתמות משנה.

האמירות שהועלו במסגרת העלאת רעיונות מציגים בזווית שונות מתן מענים באספקטים של חינוך, העשרה, מידע בתחום המניעה וההתמודדות עם לחץ וסטריס, יצירת מענה שיגביר את השימוש בכלים להתמודדות שנחווים במעגל האישי.

להלן התייחסות למעגלי החוסן בפרק הרעיונות:

בולטת התייחסות למעגל החוסן הלאומי, אך גם למעגל הקהילתי. יצירת המענים הנוגעים לשוק העבודה, מצריכים שיתוף עם מקומות עבודה אך גם נוגעים להתייחסות ממשלתית (לדוגמא - שינוי מדיניות ימי עבודה בשבוע).



1. העלאת מודעות ציבורית רחבה לסטרס (180 אזכורים)

הרעיונות בתחום זה מתבססים על כך שיש חשיבות בהעלאת המודעות הציבורית לנושא הסטרס.

הרעיונות שהועלו בקטגוריה זו שמים דגש על דרכי העלאת המודעות הציבורית ולמערך התמיכה במתן כלים להתמודדות עם מצבי לחץ.

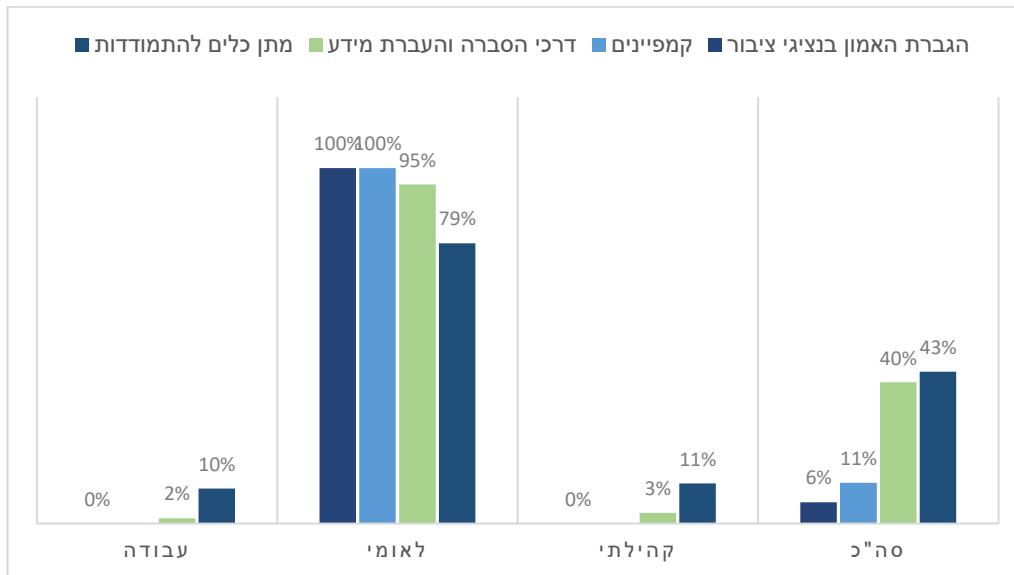
העלאת המודעות מתבטאת בפרסום רחב של המידע וביצירת קמפיינים המוניים שיגבירו את ההבנה וההכרות של התחום לצד דרכי פעולה עם מצבים אלו. כל זאת במטרה לשבור סטיגמות ולייצר יכולת רחבה יותר של אנשים לזהות את הקשיים.

הציפייה הציבורית היא שעל הגורמים הממשלתיים להבנות מערכי הסברה, מידע וחינוך תוך שקיפות ויצירת אמון במערכת.

את אמירות הציבור חילקנו לכיווני הפעולה הבאים (מוצגים מהעוצמתי ביותר בהתייחסויות הציבור לפחות עוצמתי) לכל אחד מהם נביא את עיקרי אמירות הציבור.

- מתן כלים להתמודדות
- דרכי הסברה והעברת מידע
- קמפיינים
- הגברת האמון בנציגי הציבור

האמירות מבוססות כמעט כולן על מעגל החוסן הלאומי.



• מתן כלים להתמודדות

תחת נושא זה, הציבור הביע את רצונו בעיקר לקבל הסברה וללמד גם במוסדות החינוך כלים להתמודד סביב נושא הלחץ. הרעיונות כוללים תוכנית לימודים הנוגעת ללחץ ומתח, סדנאות חינוכיות להתמודדות, הרצאות של אנשי מקצוע בתחום עם כלי התמודדות. לימוד של שימוש בשיטות לטיפול עצמי ככלי התמודדות (מיינדפולנס, דימיון מודרך, הרפיה ועוד).

כמו-כן, ללמד בבתי הספר נושאים שאין להם קשר ישיר ללחץ, כי אם תעניק ידע שעוזר להתמודד עם לחץ- התמקדות בנושאים הקשורים לניהול כלכלי.

עלה גם הצורך לתת כלים לגורמים מקצועיים, שיוכלו לזהות מצבים המצריכים התערבות וניהול נכון יותר של משברים.

מתן כלים להורים וילדים במערכת החינוך :

מעגל חוסן	ציטוטים
לאומי	במערכת החינוך – לדבר על הלגיטימציה לתת מקום לקשיים מגיל צעיר, לדבר על זה. נתנו דוגמא של בית ספר נחשון במודיעין בו יש תכנית "אימון אישית" של מורים לתלמידים. כל שנה כל מורה לוקח 2 תלמידים ועושה להם מעין מנטורינג.
לאומי	ליצור תכנים או מערכי שיעור שיועברו על ידי בעלי מקצוע מתחומי הבריאות להתמודדות עם לחץ בקרב ילדים ובני נוער
לאומי	שילוב תכנים במערכת החינוך על איזון בין בית לעבודה ואיכות חיים.
לאומי	במערכת החינוך כבר מגיל גן ללמד מיומנויות להפחתת סטרס – תרגילים
לאומי	הכנסת יוגה, מדיטציה וסדנאות הרגעה ושליטה עצמית בבתי הספר ולתכניות הלמידה.

השקעה במניעה בתחום החינוך והבריאות. בתי ספר להורות. ליווי יולדות. קורסים למניעת בעיות. השקעה ראשונית בשנות מעבר למשל בילדי כיתות א ולא לחכות להופעת פתולוגיות אלא לשים המון צוות ומשאבים בנקודות המעבר שוב כגון: כניסה להורות. עלייה לכיתה א. התחלתי חטיבת הביניים וכיוב... חינוך כלכלי נבון ויזמות- יאפשר יותר שליטה בחיים ויאפשר הערכות מחודשת כאשר נתקלים במשבר	לאומי
להכניס לתכניות הלימודים את נושא ההתמודדות עם לחץ, לדבר על זה וללמד ילדים דרכי התמודדות. לאפשר יחס שונה לסטודנטים, להפסיק עם החוסר דיפראנציאציה בין סטודנט לסטודנט.	לאומי
תכניות לימוד פרקטיות לילדים ומבוגרים – התנהלות כלכלית, ניהול בית... גיוס מערכת החינוך כגורם מתווך היכול לסייע בהתמודדות של ההורים בתקופה זו ולספק כלים מקצועיים המאפשרים להורים וילדיהם להתמודד בצורה מיטבית עם המציאות הקיימת.	לאומי
תוספת משאבים הנוגעים לפעילות והטמעה. יש תכנים וחומרים קיימים והאתגר הוא להגיע לכלל בתי הספר.	לאומי

מתן כלים והכשרה לאנשי מקצוע:

להעניק כלים פשוטים לאנשי חינוך רווחה ובריאות לזהות לחץ ולהתמודד איתו. למשל, הכשרה של כל האחיות בטיפת חלב. ליצור פורמט כמו רמזור לרמות סטרס.	לאומי
רופאי ילדים ורופאי משפחה בקהילה הם סנסורים. צריך לתת להם כלים ל"דגלים אדומים". גם לציבור, באמצעות הסברה והגברת מודעות, שידעו לזהות אצל קרובים, בני משפחה, ילדים הורים, סימנים מחשידים	לאומי
תוכנית לאומית להתאמת מערכת החינוך לדרישות- הכשרת מורים וצוותים מקצועיים לזהות ילדים ומשפחות במצוקה, לא לשכוח לעקוב אחר מצבם של הילדים, להתאים את דרכי הלימוד באופנים שיגבירו מוטיבציה ויתאימו ללימודים מהבית ומרחוק, לא להטיל את כל האחריות על ההורים	לאומי
הדרכה של מורים מה ואיך לדבר עם הילדים, מה חשוב בשיעור פרונטלי ומה בזום	לאומי
להכניס את קורס ער"ן (עזרה ראשונה נפשית) לבתי ספר – כמו שעושים קורסים של שיעורים של פיקוד העורף. כמו כן למקומות עבודה ולרופאי משפחה בקופות החולים. קורס קצר של כשעה וחצי. הקורס מועיל מאוד לעזרה ראשונה למתקשים להרגע אבל אפשר להתאים מעט את התכנים. קורס "חוסן" בדומה לנאמר בפסקה הקודמת.	לאומי

כללי:

מעגל חוסן	ציטוטים
לאומי	עבודה מהבית הפכה לכלי מרכזי לשמירת רציפות תפקודית של ארגונים שונים. אמנם יש עובדים שהעבודה מהבית היתה פתרון חיובי עבורם, אך יש כאלה שהיעדר הכשרה ותמיכה מתאימה הפכה עבורם את העבודה מהבית למקור לחץ וסטריס. ממליצים ליצור הדרכה/תמיכה מתאימה לעבודה מהבית על ידי גורם ממשלתי שיוכל לרכז ולהסביר, גם לעובדים וגם למעסיקים
לאומי	תכניות לימוד להתמודדות עם לחץ- כלים להתמודדות.
לאומי	יצירת קורס בסיסי חינוכי שמנגיש מידע וכלים בסיסיים

מודל גש"ר מאח"ד של מולי להב - לתת לכל אחד כלים לנהל את הסטרס שלו ע"י פיתוח משאבים אישיים	לאומי
תשדירים שישימו בפריים טיים עם כלים לציבור לתרגול חוסן נפשי.	לאומי
אתר עם מידע על התמודדות וכלים אפשריים, כולל מענים במסגרות קיימות - בריאות/רווחה/קהילה ועוד. + חיבור להפעלות של מדיטציה/ספורט/תזונה וכד' – באתר עצמו.	לאומי
הנגשת מידע על כלים להתמודדות עם מתח ולחץ (ניתן לפתח אפליקציה/אתר שנותנים כלים ומידע)	לאומי
סרטונים נגישים במדיה על המחירים של המתח והלחץ, ואסטרטגיות לויסות הלחץ	לאומי
להכין ולהנגיש סרטונים של מיומנויות הרגעה ומדיטציה בחינם לכלל המגזרים, בדומה לקורסים וההכשרות החינמיות בלשכת התעסוקה בתקופה הקורונה. אולי להנגיש את זה בכל אתר של gov.il כדי להגיע לכלל הסקטורים.	לאומי
ללמד את האוכלוסיה על משברים נפשיים ותחום הנפש. הרצאות על נושאים כמו בדידות וחרדה.	לאומי
מרכז מיטב של הבין תחומי הנגישו בסגר הראשון הרצאות על פסיכולוגיה חיובית עם כלים מאוד פרקטיים לציבור. צריך להנגיש את זה ליותר ויותר אנשים. כלים טיפוליים כמו פסיכודרמה.	לאומי
תכנית חוסן לילדים בעוטף עזה - אפשר לקחת ממנה השראה ולהרחיב אותה לשאר הארץ. עבדו בכמה מעגלים - תלמידים, מורים, הורים.	לאומי
ניתן לקיים שאלון לאומי המבקש מהאזרחים להגדיר את מצב הלחץ. עלתה האפשרות לשימוש במדד ה-being well. שאלון זה יוכל לסייע ב: § העלאת המודעות § בחינה של ממדים אובייקטיבית ליצירת הלחץ § הבניית תוכניות אופרטיביות ממוקדות ובקרה על סטטוס בגופים, איזורים ומדידת איכות פרויקטים.	לאומי
המדינה יכולה לתמרץ אנשי עסקים לשלב אסטרטגיות להפחתת סטרס כחלק ממה שעושה מקום העבודה	עבודה
יש לחייב את מקומות העבודה להנגיש עבור העובדים סדנאות להתמודדות עם הלחצים, ובמקביל לחייב את העובדים להשתתף בסדנאות אלה.	עבודה
מינוי אחראי בארגון להפחתת לחץ – כמו שעשו בעבר עם הטרדות מיניות וחוקקו חוק למניעת הטרדה מינית ומינוי אחראים בארגון לכך, זה צו השעה- לחייב מינוי רפרנט שיהיה אמון על הפחתת לחץ, זיהוי עובדים במצוקה, מתן כלים ומשאבים להפחתת לחץ	עבודה
סדנה להפחתת לחץ ושחיקה בעולם העבודה (הצגה שהוסבה לזום על ידי אחת המשתתפות שחקרה את הנושא לעומק בימים אלה).	עבודה
הרצאות במקום העבודה – איך לנהל עובדים בלחץ	עבודה
לייצר מערך קורסים לחרדים שייצרו גלי תמיכה. הדרכות הורים, הדרכות זוגות לשנתיים הראשונות.	קהילתי

• העלאת מודעות ציבורית רחבה לסטרס

עלו רעיונות בעיקר של הגברת המידע והמסרים שמועברים על ידי גורמים ממשלתיים. המטרה לחשוף את הציבור לכמה שיותר מידע גם על לחץ, אבל גם בעקבות המשבר על המשבר עצמו להעלאת וודאות.

נאמרו אמירות הנוגעות לצורך בשקיפות והנגשת המידע להעלאת מודעות לגבי המצב. כמו-כן, הודגש כי דרך ההנגשה והעברת המידע צריכה להעשות תוך שימוש בשפה אופטימית, מרגיעה.

שדרות אבא אבן 3, הרצליה 46120 | טל: 09-9598680 | פקס: 09-9588650 |
www.matrix.co.il

הציבור מציין צורך לייצר ערוצי הסברה והנגשה של המידע לכלל האוכלוסיות (הסברה מותאמת למגוון המאפיינים והמגזרים באוכלוסיה)

מעגל חוסן	ציטוטים
לאומי	שקיפות בקבלת החלטות, יצירת פרוטוקולים ברורים, מייצרים וודאות
לאומי	לגייס תקשורת למסרים של קידום בריאות. לתמצת הנחיות של התמודדות עם הקורונה.
לאומי	מתן לגיטימציה באמצעות הסברה ושינוי הנרטיב: לתת פומבי להתמודדות הזאת עם הסטרס והלחץ. מסר של אני לא לבד, כולנו באותה סירה, הבעיה לא אצלי בלבד. נרמול של התחושות ושינוי הנרטיב שצריך להיות חזקים, לראות איך זה עובר כחוט השני בכל המבנים והמערכות הציבוריות.
לאומי	קשב ושקיפות במשרדים
לאומי	יצירת תקשורת מרגיעה ולא היסטרית, הנגשת ידע ממקורות אמינים ומוסמכים בכל הרמות, תרבויות ושפות, מסרים פשוטים, קליטים, פירוק מתודי ושיטתי של "פייק ניוז", הכשרה והדרכה של "סוכני רחוב" בהפצת ידע
לאומי	יש דרך להעביר מסרים בהפחדה/הרתעה כמו חוקים והרבה יותר משכנע לאורך זמן ובריא זה בהסבר ושכנוע ויצירת נורמות..
לאומי	להפוך את השיח לחיובי, 'מה כן אפשר לעשות' ולא רק 'מה לא ומה אסור לעשות' (מותר לעשות ספורט, מותר לצאת לנשום אוויר 1000 מ' מהבית), להדגיש את הנקודות בהן אפשר להתמודד.
לאומי	לנסח את המסרים הממשלתיים בראייה אופטימית ולא בהפחדה. מסרים מפחידים אולי יעילים בטווח קצר, אבל לא מחזיקים לאורך זמן את השמירה להנחיות, ומייצרים נזק נפשי משמעותי.
לאומי	מערך הסברה לאומי לא פוליטי (כמו שהיה במלחמת המפרץ - שי נחמן המרגיע הלאומי), שקיפות, הסברה נינוחה, פרקטית של מה צריך לעשות, לא דרמטי. תחושת וודאות לציבור.
לאומי	הנגשה לשונית לשפות וגם הנגשה של תוכן ההסברים בצורה מובנת ולא מסובכת
לאומי	להגיע לאנשים במקומות שלהם: לנוער ברשתות החברתיות, לאנשים אחרים דרך מבנים ארכיטקטוניים קיימים שאין להם שימוש או שמשנים להם ייעוד.
לאומי	מתן לגיטימציה, בהתאמה תרבותית: למשל בחברה הבדואית – יצירת הסברה ומתן לגיטימציה לצריכת שירותי בריאות הנפש לאוכלוסיה ה"נורמטיבית". זאת בין היתר אמצעות הנגשה פיזית/ טכנולוגית, הנגשה שפתית, שיח ציבורי מקבל. דווקא הקורונה יצרה לגיטימציה לצריכת שירותי בריאות נפש "כי לכולם קשה" ו"כולם צריכים תמיכה". שימוש בטכנולוגיות שמעודדות צריכת שירותים (לדוגמא – עצם הזום הגביר את צריכה השירותים).

הבנת הבירוקרטיה - כשלא מבינים בירוקרטיה, יש סטרס. אפילו להנגיש איך קוראים את תלוש המשכורת.	לאומי
הסברה ומודעות: ציון ימי שנה בינ"ל רלוונטיים למודעות (היום הבינ"ל למודעות לבריאות הנפש)	לאומי
להנגיש מידע - לגבי הכל. זכויות, חובות, כל בירוקרטיה באשר היא. אפשר לעשות הנגשה קוגניטיבית באתר GOV.IL. לחשוב איך מנגישים לכל הקבוצות.	לאומי
העלאת המודעות לסרטונים והדרכות הרגעה דרך פרסומות ברשתות וביוטיוב. לטרגט את הסרטונים והשיווק לפי קהל היעד המתאים.	לאומי
לעלות את המודעות בטלוויזיה וברשתות החברתיות, אם זה אייטמים של אנשים שחווים את הלחץ הנפשי ואיך הם מתמודדים איתו, לחשוף את הנוער שזה לגיטימי להיות בלחץ. להשתמש במובילי דעת קהל שידברו על לחץ ומתח ברשתות	לאומי
יצירת רשת מידע בה יהיה כל הידע שנצבר בתקופה הזו	לאומי
שקיפות וידע לציבור- לייצר אתר מידע שנותן נתונים בכל רגע נתון, אפשרות לשידור מתוך פורומים של קבלת החלטות על מנת להראות את השיקולים מאחורי קבלתם.	לאומי
<ul style="list-style-type: none"> • לבנות אמון- שקיפות הנתונים היא רק בסיס, נדרשת גם מנהיגות שתגיד אנחנו לא יודעים אבל נערכים לתרחישים שונים. • יצירת וודאות ככל הניתן- לייצר תרחישים שונים הנשענים על נתון אחד כמו מקדם ההדבקה ומה קורה בכל תרחיש- כך כולם ידברו באותה שפה ותהיה יותר בהירות לאן אנחנו הולכים- לעמוד מאחורי התרחישים הללו! 	
מסלולי הפוגה- להבין שיש צורך בהפוגה וחזרה לנורמליזציה מסוימת, לתת מענה מותאם כמו הגדרת ערים ירוקות, לפתוח באופן חכם והגיוני- לכל הפחות להסביר את ההיגיון מאחורי קבלת ההחלטה.	
<ul style="list-style-type: none"> • להגדיר לציבור מהו סדר העדיפויות – חינוך, עסקים קטנים, תרבות, בריאות, כלכלה- באופן זה לא יהיה פתח ללחצים פוליטיים ויהיה ברור מהם צעדי היציאה ההדרגתיים 	
הנחיות מפורטות ומסודרות של הצעדים והגופים אליהם ניתן לפנות, המלצות ברורות, סיפוק נתונים ברורים של צפי, תרחישים ושקיפות מידע.	לאומי
הסברה ברורה על בסיס שקיפות, היגיון ואובייקטיביות – תאפשר היערכות של האדם הפרטי לאתגרי התקופה פחות מסרים מאיימים- יותר הסברים ברורים והגיוניים.	לאומי
להפחיד חרדה באמצעות הסברה (צריך נחמן שי של הקורונה) מתן לגיטימציה לחרדות	לאומי

פרסום המלצות על חשיפה לחדשות ולמינון המידע הרצוי על מנת לשמור על בריאות הנפש, המלצה על פעילויות פנאי בצורה מסודרת ופתיחה ערוץ טלוויזיה ייעודי לצורך כך	לאומי
גולציה על התקשורת - מינון של תקשורת רעה/טובה, להעביר את הדברים הטובים שקורים בחברה הישראלית לפרונט. להפסיק להשמיע רק את הזוועות. התקשורת בישראל מייצרת סטרס אינסופי.	לאומי
ממליצים ליצור ערוץ הסברה רשמי (בערוצי תקשורת שונים) שיהווה את הגורם המוסמך שיעדכן את הציבור בכל הנוגע.	לאומי
הסברה דרך רפואה בקהילה (קופות חולים, רופאת משפחה)	קהילתי
הנגשה של מידע לחברה החרדית. כמעט בדומה לשפות נוספות כמו ערבית ורוסית, צריך להנגיש מידע בכלל הנושאים לחברה החרדית.	קהילתי
חיבור אנשים למקומות העבודה- הסברים במקומות העבודה על המצב	עבודה

• קמפיינים

כדי להגביר את הנגישות והגעת מידע לכלל הציבור עלו רעיונות של פרסום ושיווק של קמפיינים. בעיקר ברמת קמפיינים להעלאת המודעות והלגיטימציה בחוויה של לכת ומתח. העלאת המודעות לכך שיש פתרונות ודרכי התמודדות עם מצבים אלו.

מעגל חוסן	ציטוטים
לאומי	קמפיין למודעות שטיפול הוא לגיטימי, וגם חרדה ודיכאון
לאומי	בחברה הערבית בפרט ישנה בעיה בנגישות שירותי ייעוץ ושירותים פסיכולוגיים, הממשלה נדרשת להוביל קמפיין הסברה להעלאת מודעות אצל האנשים לגבי החשיבות לקבל עזרה מגורמים מקצועיים
לאומי	הנגשה והסברה: קמפיין ברשתות שיוצר שיח על תופעת הסטרס – ויעודד אנשים ומנהלים להתייחס אליה
לאומי	העלאת המודעות והלגיטימיות למצבי לחץ ומתח. יצירת קמפיין הסברה להעלאת המודעות, המסר המרכזי: התופעה נורמאלית ואתם לא לבד! התפיסה התרבותית של לחץ וחרדה עלולה להיות שלילית ויש צורך בשינוי עמוק בשיח. מסגרת קמפיין שיספק מידע והכוונה כיצד נכון להתמודד ולאו מומלץ לפנות לסיוע בנושא.
לאומי	העלאת מודעות הציבור למצבי סטרס באמצעות קמפיינים (בדומה למה שעושים עם אלימות נגד נשים)
לאומי	העצמת יוזמות מקומיות להורדת הסטרס – העובדות ציינו שיש חשיבות רבה להעצים בתקשורת דווקא את היוזמות החיוביות שהאנשים מפתחים בעצמם ובכך לתת השראה לציבור ופחות להדגיש את הקשיים. כמו כן הדגשה בתקשורת
לאומי	לעלות מודעות לנושא הלחץ ולהציג ב"קמפיין" או מה שלא יהיה את ההזדהות, זו תופעה רחבה שכולם חווים.

שדרות אבא אבן 3, הרצליה 46120 | טל: 09-9598680 | פקס: 09-9588650 | www.matrix.co.il

קמפיין להתמודדות אישית עם לחץ ומתח יחד עם אנשי מקצוע, להנגיש כלים, העזרות בכלים מקומית כדי להתאים (טלויזיה קהילתית למשל)	לאומי
קמפיין לעידוד אנשים לנקוט בפעולות שיסייעו להם בהפחתת מתח: על ידי העלאת מודעות, מתן שם לתופעה ולבעיה, הסרת הבושה, הגברת הלגיטימציה לפניה לקבלת עזרה, גם על ידי הגברת השיח של אנשים שנוקטים בפעולות או ניגשים לטיפול.	לאומי

• הגברת האמון בנציגי הציבור

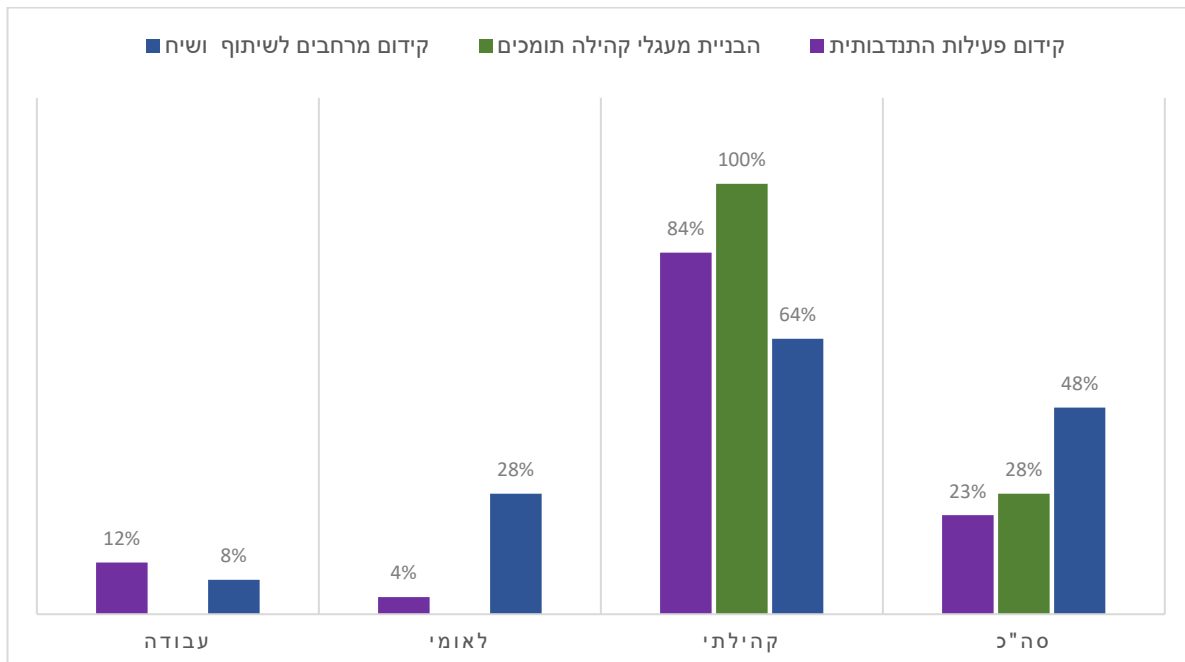
מכיוון שנציגי הציבור אמונים על קבלת החלטות, על הסברה, תחושת אמון בגורמים אלה תאפשר הפחתה של לחץ ויכולת לקבל את המידע. רעיונות אלו בעיקר מבטאים מצוקות של משבר הקורונה. כדי להגביר אמון- ניתנו רעיונות – דוגמא אישית של אנשי הציבור, לשים בחדר ההסברה דמויות "מרגיעות" בקונצנזוס.

מעגל חוסן	ציטוטים
לאומי	דוגמה אישית של אנשי ציבור מאוד חשובה. התחושה היא שמי שמקבל החלטות לא מקיים אותן, וזה מייצר ניכור ותחושה שאנחנו לבד במצב הזה. דוגמה אישית תעזור.
לאומי	הנהגה נשית: העמדת אישה בראש התכנית הלאומית להתמודדות עם סטרס – במקומות שיש יותר נשים מנהלות יש יותר גמישות, יותר פתיחות (בניגוד לתרבות צבאית-גברית)
לאומי	חשיבותם של "מרגיעים לאומיים" בעתות חירום- בדיון עלתה החשיבות של דמות ציבורית במצבי חירום שמאפשרת ביטחון והבנה אמיתית של דוגמת המצב. בהקשר זה הועלו דמויות דוגמת "משה בר סימן טוב", "נחמן שי" וכדומה...כדמויות שמאפשרות להגיע ולגעת בציבור ללא נגעים פוליטיים.
לאומי	להגביר את האמון של הציבור במקבלי החלטות. אם נאמין שהחלטות מתקבלות למען טובת הכלל ולא משיקולים צרים, זה ירגיע את הציבור
לאומי	סוכני שינוי שיעמדו בחזית ההסברה של הורדת סטרס (או בכל נושא) – שהם אמינים. לאו דווקא הבכירים. למשל: גיוס של מובילי דעה של קבוצות חברתיות, או רופאי משפחה, ...

2. תמיכה חברתית וקהילתית (125 אזכורים)

מוזכרת באופן הרחב ביותר (125 אזכורים). רוב הרעיונות שהועלו, הינם ברמה הקהילתית, בין אם באופן מוסדר על ידי הרשות המקומית ובין אם באופן מצומצם על ידי הקהילה הקרובה. את אמירות הציבור חילקנו לכיווני הפעולה הבאים. (מוצגים מהעוצמתי ביותר בהתייחסויות הציבור לפחות עוצמתי) לכל אחד מהם נביא את עיקרי אמירות הציבור.

- קידום מרחבים לשיתוף ושיח
- הבניית מעגלי קהילה תומכים
- קידום פעילות התנדבותית



• קידום מרחבים לשיתוף ושיח

תחת נושא זה, הציבור הביע את רצונו בעיקר בהבניית מעגלי שיח ושיתוף, הכוונה הבנייה של מפגשים וירטואליים או פיזיים שמאפשרים לאנשים להפגש ולחלוק את הקשיים וההתמודדות סביב נושא הלחץ. בעיקר במערכת החינוך. שימוש בפלטפורמות טכנולוגיות שמאפשרות התחברות ויצירת מרחבים לשיתוף.

כמו-כן, נאמר כי יש צורך לתת את הדעת לשיח הציבורי ולמתן לגיטימציה למגוון עמדות ודעות.

בתחום החינוך:

מעגל חוסן לאומי	ציטוטים
קהילתי	לספק מרחבי שיח ועיבוד חוויתי לתלמידים להורים ולצוותי ההוראה מעגלי שיח. ממש כמו דברי טעם. במיוחד בבתי ספר ובתוכניות לנוער. הרבה פלטפורמות של שיתוף כדי להרגיש לא לבד. אולי להציע סדנאות פתוחות בעיר.

קהילתי	דגש על בני נוער - הם נשכחו בקורונה, ועלתה הצעה לשים דגש על פיתוח מיומנויות חברתיות לבני נוער - כישורי חברה, סימולציות של סיטואציות חברתיות
לאומי	לנסות להיות יותר אקטיביים בעזרה שמציעים – שמנהלי בית ספר יזמו שיחות על נפש ולא רק יחזיקו באופציה הקיימת לגשת ליועצים
לאומי	חינוך – חשיפה לקהל גדול ומעגלים גדולים. הכשרה של מחנכים לשיח מובנה ומערכתית עם ילדים. בשיתוף הורים, המשפחה, קהילה. מעגלי שיח רגשי שמתחיל בביהס וממשיך לבתים (בדומה לתכניות חינוך סביבתי), עצות מקצועיות להנחיית הורים.
לאומי	תקצוב מדריכי נוער או מדריכי מוגנות בבתי הספר- אח בוגר לילדים נחשים בדידות
לאומי	יצירת רביעיות תמיכה- חלוקת הכיתה לקבוצות של ארבעה ילדים שדואגים זה לזה, כנל המורים, שאף אחד לא יישאר לבד. לא לייצר רק פתרונות קצרי טווח לטיפול נפשיים אלא גם מערכת תומכת לטווח ארוך.

שיח כחלק משירותים והתנהלות קהילתית או תומכת:

מעגל חוסן	ציטוטים
לאומי	שיחות מחייבות להתמודדות ופריקה לצוותים שמנהלים את המשבר, מכל התחומים והזוויות.
לאומי	שיתוף ציבור תדיר עם קבוצות אוכלוסייה שונות כדי לשמוע מה הצרכים הייחודיים שלהן.
קהילתי	לפתוח שיחות במועדים ספציפיים ולפרסם דרך האתר של המועצה, גם לאוכלוסייה בוגרת וגם לצעירים
קהילתי	הטמעת פתרונות טכנולוגיים לחוסן קהילתי: הפתרון צריך להיות גם כלי טכנולוגי, למשל יש אפליקציות ייעודיות לשיתוף פעולה קהילתי, הממשלה יכלה לקנות רישיונות, לייצר גרסא עברית של הטכנולוגיה הרלוונטית ולאפשר לאנשים להתארגן ככה
קהילתי	מעניס דיגיטליים ופרונטליים לשמירה על הקשר האנושי(כמו יוניפר, אורינות דיגיטלית)
קהילתי	קידום פלטפורמה בה אנשים שחוו דיכאון/לחץ/חרדה יהיו כתובת לשיחה עם אנשים שעכשו חווים. לאו דווקא מסגרת מקצועית, אלא מקום לשיחה אישית ופתוחה בלי סטיגמה
קהילתי	ניתן לפתוח צ'אטים באפליקציות שונות של העיריות ולעודד תקשורת בין התושבים
קהילתי	ללמוד מתוכנית "שכונה צעירה" בעיריית ירושלים ולשכפל אותה בכל מקום.
קהילתי	חיבור בין מתנדבים המעוניינים לקיים שיחות התעניינות ועידוד לאנשים הזקוקים לכך. חיזוק הקהילתיות גם בערים ע"י יצירת קפסולות שכונתיות או של כמה דירות ביחד.
קהילתי	לעודד פעילויות לנוער וילדים ברשויות המקומיות, פעילויות חברתיות פיזיות.
קהילתי	רשתות תמיכה: מרכזי חוסן קהילתיים כדוגמה. אלה מרכזים שפועלים במעט רשויות- צריך להרחיב לפריסה ארצית – לכל הרשויות ולכל הקהילות.

קהילתי	שולחנות רשת שמבוססים על נושא סטרוס - כמו קבוצות תמיכה של אנשים עם מצבי לחץ דומים שיכולים לסייע אחד לשני מתוך היכרות עם המצב הספציפי שלהם. קהילות מתמודדים. (מיזם "כמוני")
עבודה	עידוד ותמיכה בתוכניות בלתי פורמאליות לנוער גם בתקופות סגר או תחלואה כדי לייצר אוורור בבתיים קשים. להוסיף לשגרת העבודה מעגלי שיח ושיתוף, שילוב של צחוק בחיי העבודה שילוב של מוזיקה ביום העבודה
עבודה	לקחת את כל נציגי החירום למינהם, מכל המשרדים, לחלק אותם לקבוצות קטנות ומעורבלות, ולתת להם שעה של לפרוק על השנה האחרונה, שעה בשבוע, אפשר נניח 3 שבועות ברצף. אני די בטוחה שיהיו מספיק עו"סים שיסכימו בשמחה להנחות קבוצות כאלו."
קהילתי	שיתוף ציבור ומעורבות חברתית בעיצוב התמודדות עם צורכי התושבים שיתוף ציבור ומעורבות חברתית בעיצוב התמודדות עם צורכי התושבים

שינוי שיח ציבורי

קהילתי	יצירת שיח פחות מתלהם ברחוב (לא ניתן רעיון כיצד לבצע זאת - אבל זה צוין כנושא.
קהילתי	לייצר מסגרות של הקשבה הדדית מבוססת כלכלת זמן: ללמד את הציבור כלים קלים ופשוטים להקשבה ולייצר מסגרות של הקשבה הדדית.
לאומי	לחשוב איך שוברים את הסטיגמה סביב הנושא - שיח מבוסס על נתונים - "להקליל" את הנושא ולהנגיש את השיח - אולי דרך שוק העבודה

• הבניית מעגלי קהילה תומכים

תחת נושא זה, הציבור הביע את רצונו ביצירת מרחבים קהילתיים עידוד מפגשים ותמיכה, כגון מפגשיים בספריות, גינות קהילתיות, פעילויות משותפות במרחב הפתוח (פעילות גופנית, מפגשי שיח לפי קבוצות עניין וגיל). הרעיון נועד בעיקר כדי לאפשר לאנשים תחושת השתייכות לקבוצה בקהילה המחברת אותם סביב נושא מסויים או אזור המגורים. כך, במצבי לחץ יש במי להעזר ולהתמך.

דוגמאות:

מעגל חוסן	ציטוטים
קהילתי	בנייה של תכניות לבניית קהילה תומכת וסולידרית
קהילתי	הקהילות נותנות חוסן, בעיר יש פחות, תחושה של "שכחו אותי בבית". כדאי להכניס את המודל של צוותי צח"י גם בתוך ערים ולייצר תהליכים של בניית קהילות בערים.
קהילתי	חיבור לקהילות - יצירת קהילות בשגרה שיתנו מענה גם בתקופות חירום. יצירת מרחבים קהילתיים
קהילתי	רשתות תמיכה: מרכזי חוסן קהילתיים כדוגמה. אלה מרכזים שפועלים במעט רשויות- צריך להרחיב לפריסה ארצית - לכל הרשויות ולכל הקהילות.

<p>יישובים קהילתיים – איך מעודדים ומאפשרים צמיחה של קהילות? הוכיח את עצמו כמעטפת תמיכה בתקופת הקורונה. גינות קהילתיות, מפגשים קהילתיים- חמצן ושווה לחשוב על הקיימות של מקומות כאלה. יצירת מעגלים חברתיים קבועים על מנת להפחית מתחים</p>	קהילתי
<p>ליצור קבוצות השתייכות לפי גילאים, תחומי עניין וכו' שיגרום לאנשים להיפגש ולייצר רשת חברתית. ואם נוצר מעגל שיוך ניתן לתרום בחזרה לקהילה.</p>	קהילתי
<p>לעודד יצירת מרחבי קהילה תומכים אלטרנטיביים - במקום בתי כנסת, במקום בתי ספר, במקום משפחה מורחבת. לייצר כלים ולהפיץ לשימוש דרך שכונות ורשויות מקומיות.</p>	קהילתי
<p>לעזור לאנשים להשתייך לאנשהו - ספריות, קהילות, קבוצות..... ולשלב בהם פעילויות מרגיעות דרך הרשויות המקומיות.</p>	קהילתי
<p>עצם קיומם קהילה, מפגש בין אנשים, קבוצות סביב נושא מלכד (ספורט, עניין בעיה איזור מגורים) הקהילות יכולות להיות להתקיים בסביבה וירטואלית או פיזית כאשר מתאפשר</p>	קהילתי
<p>לדאוג לקשישים, לחזק ולנרמל תקשורת ביניאישית</p>	קהילתי
<p>תשובות/סיוע שמי שגר לידי יכול לתת לי, הגברת הקשרים ודרכי התקשורת בתוך הקהילה/השכונה/הבניין</p>	קהילתי
<p>הקמת קבוצות תמיכה בפורמאטים שונים.</p>	קהילתי
<p>ברמה המוניציפלית –לעשות קבוצות שרלבנטיות לעולם הנפש.</p>	קהילתי
<p>הפגת בדידות ברמה הקהילתית: פעילויות להידוק הקשר בין שכנים, פעילויות הפגה משותפות בשכונה (סרטים, הרצאות באוויר הפתוח),</p>	קהילתי
<p>הפעלת סדנאות לקבוצות בקהלים שונים – למשל דרך מקומות עבודה/קהילות ביישובים (בסיוע עו"סים ומחלקות רווחה)</p>	קהילתי
<p>חיזוק פעילויות קהילתיות קיימות כשבמוקד יחס לסטרוס – על בסיס קבוצות הורים/שכנים וכו'</p>	קהילתי
<p>כדאי להנגיש תוכניות קהילתיות לתושבי הערים, תוכניות שיכולות לסייע בהפגת המתח.</p>	קהילתי
<p>מיחשוב - מעבדות מחשבים מפוקחות שאליהם אפשר ללכת בקבוצה מאורגנת לצורך מפגשים מאורגנים. כמובן באישור הרבנים. לא בתוך הבתים אלא מחוץ להם.</p>	קהילתי
<p>מסגרות אלטרנטיביות לילדים והרחבת השימוש במנהלים קהילתיים פעילות הפוגה צוותית - לא כולם יעשו פעילות לבד וצריכים שהקבוצה תדחוף אותם לכך - אפשר לעשות ספורט, מדיטציה וכו' במקומות העבודה ובקהילות</p>	קהילתי
<p>אמץ שכן – תוכנית להפגת בדידות שכן מאמץ שכן, קבוצות חברתיות לגיל השלישי</p>	קהילתי
<p>הגדרות של "מנהלי מחוזות" ומקיימים סדנאות לכל האזור שהוגדר. סדנאות העשרה/ספורט . מצאו שבקבוצות קטנות יש ביקוש גדול מאוד לדבר על ההתמודדות. קבוצות של 6-8 אנשים, ייעודיות של מנהלים. זה עלה כצורך משטח. נושאים מגוונים שעלו כמו התמודדות של הורים צעירים חדשים. שיתוף של החיים האישיים בתוך המסגרת הארגונית, כמו למשל תחרויות או שיתוף קבוצתי של תמונות/סיפורים וכו'.. לדוגמה – אנשים שיתפו תמונות של חיות המחמד שלהם – SWAG YOUR PET. תרם לתחושה טובה ועזר להפחית לחץ.</p>	קהילתי
<p>חיזוק קהילות מקומיות - מחויבות למבודדים, מעטפת קהילתית חשובה ובעיר זה הרבה יותר קשה. כשמגיע משלוח מהרשות המקומית של חוברת פעילות עם צבעים לילדים בבידוד זו הייתה תחושה של אושר גדול שמישהו רואה אותי.</p>	קהילתי

<p>לחזק בשכונות קהילות לפי גיל או מכנה משותף אחר כמו עולים, אדם עם צרכים מיוחדים, קשישים</p> <p>הקמת שרשרת קשר בתחום ה- 1000 מטר. שכן מעביר לשכן דברים שהוא צריך.</p> <p>פעילות שכונתית מגובשת בקרבת מקום המגורים בתחום ה- 1000 מטר, רצויה ומסייעת להפגת הבדידות והמתח המצטבר כאשר תוך כדי הפעילות נעשית היכרות עם שכנים.</p> <p>להדגיש את עניין הערבות ההדדית (למשל מסיכות עם הכיתוב: אני שומר עליך)</p>	קהילתי
---	--------

• קידום פעילות התנדבותית

התנדבות עלתה כאחד מהדרכים להתמודדות עם לחץ. בבחינת הרעיונות ההתנדבות עולה משני היבטים- עידוד האוכלוסייה להתנדב ומהצד השני הגדלת כמות המתנדבים בתחום כדי לתת מענה לציבור בהתמודדות ותמיכה.

מעגל חוסן	ציטוטים
לאומי	מערכי מתנדבים מוכוונים לקידום חוסן.
קהילתי	להקים מערך התנדבות ועזרה עצמית
קהילתי	לעודד יותר אנשים להתנדבות
	במושבים יש "וועדת פרט" או "וועדת רווחה". הם עוזרים אם מישהו חולה, שבר רגל וכו'.
	את המודל הזה אפשר ליישם בעוד קהילות. זה לא מוגבל לקורונה. פשוט לעזור למי שצריך עזרה ולדעת שיש לי עם מי לשתף.
קהילתי	מעניין לחשוב איך להקיש מזה - ברמת שכונה וקהילה ביישובים עירוניים.
קהילתי	גיוס ורתימה של האוכלוסייה המבוגרת לסיוע לילדי בית הספר - הקראת סיפורים בזום, תמיכה בלימודים.
קהילתי	התנדבות - לעודד התנדבות, להשמיש את המרחב הציבורי הקרוב לבית (חצרות של בנייני מגורים וכד')
קהילתי	התנדבות כמטרה ולא רק כאמצעי: הגברת רכיב המעורבות האישית – התנדבות כבר מגיל צעיר - המספקת גם משמעות וגם מפגש חברתי
קהילתי	חיזוק הקהילה: חיזוק היוזמות בקהילה. לדוגמא בדיכאון אחרי לידה יש יוזמות מקומיות לתמיכה וסיוע לאימהות אחרי לידה כמו "אם לאם בקהילה" אבל זה משתנה בכל רשות ושכונה לפי האג'נדה והמשאבים.
קהילתי	חיזוק הקהילות באמצעות רשומ"ק, עידוד התנדבות בקהילה, איתור ומיפוי אנשים בקהילה במצב סטרס והנגשת שירותי טיפול ועזרה דרך הקהילה.
קהילתי	להניע אנשים שצריכים עזרה לעזור לאחרים. לתת תשומת לב לאזרחים ותיקים. תמרוץ עזרה לאחרים באמצעות הטבות מס, נקודות זכות, הנחה בארנונה ועוד.
קהילתי	לעודד אנשים להתנדב כמה שיותר במטרה לאפשר להם לתת ולפעול ומתוך זה לקבל כוחות
קהילתי	צריך לחבר בין מי שחזק בעיר ומי שחלש, לייצר רשתות של התנדבות

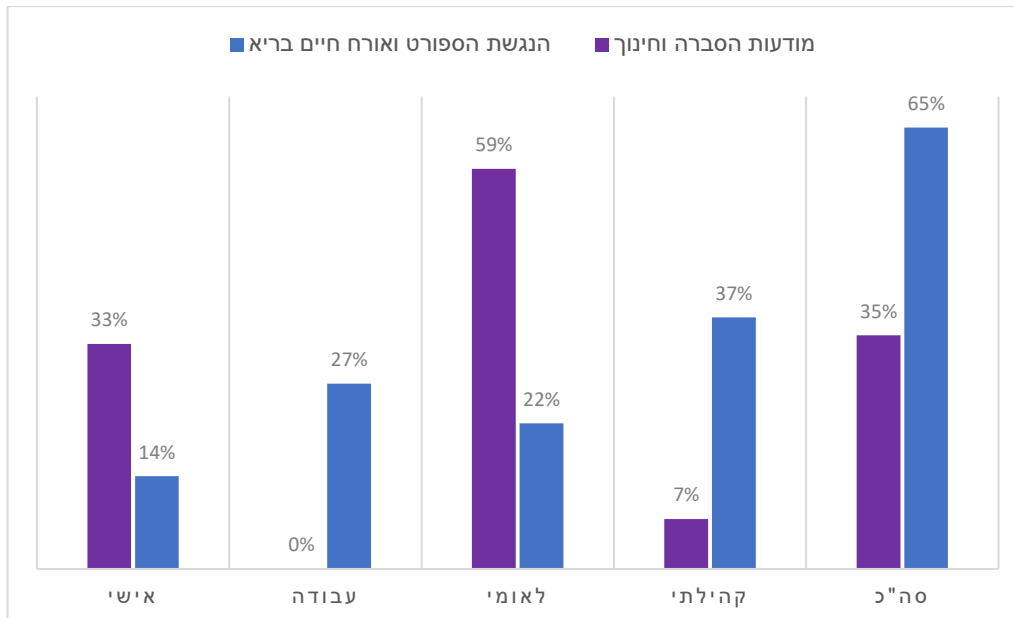
שימוש בפרויקט "מחויבות אישית" שלא מתקיים היום בגלל הקורונה - ניתוב הנערות והנערים האלו למשפחות של אמהות חד-הוריות, לסיוע עם הילדים, לפי ישובים. קודם כל לחד-הוריות, אח"כ לשאר המשפחות. עידוד התנדבות והקצאת משאבים מתאימים להגברת ההתנדבות בקהילה	קהילתי קהילתי
הצעה לכלל מקומות העבודה לגלם פעם בחודש יום התנדבות כחלק מהעבודה בתשלום לבחירת העובד. מתן אפשרות להתנדב / לעסוק בתחביב על חשבון שעות העבודה.	עבודה עבודה

3. עידוד לפעילות גופנית ואורח חיים בריא (67 אזכורים)

הרעיונות בתחום זה מתבססים על כך שפעילות גופנית ואורח חיים בריא מהווים כלי התמודדות אישי והמטרה היא להנגיש ולתמרץ את הציבור לעשות בו יותר שימוש. הרעיונות שמוצעים מגוונים – הנגשה על ידי תוכניות, אפליקציות, פעילות קבועה במסגרת מסגרות החינוך והתעסוקה, פעילויות יזומות במרחבים פתוחים (פארקים), פינות כושר שפזורות ביישוב, אזורים ציבוריים). כמו כן עולה הצורך בהעלאת המודעות וההסברה בתחום.

את אמירות הציבור חילקנו לכיווני הפעולה הבאים. (מוצגים מהעוצמתי ביותר בהתייחסויות הציבור לפחות עוצמתי) לכל אחד מהם נביא את עיקרי אמירות הציבור.

- הנגשת הספורט ואורח חיים בריא
- הגברת ערוצי החשיפה וההנגשה לפעילות גופנית ואורח חיים בריא



• הנגשת הספורט ואורח חיים בריא

על מנת לאפשר לקהלים רחבים יותר לבצע פעילות גופנית, הועלו רעיונות הנוגעים למתן תמריצים וסבסוד הפעילות הגופנית, בעיקר במעגל החוסן הקהילתי אך גם הלאומי ובמקום העבודה. כולל עידוד שימוש באפליקציות וכלים טכנולוגיים שיהיו מונגשים לכולם.

מעגל חוסן	ציטוטים
לאומי	סבסוד חדרי הכושר
לאומי	תמריצים לתזונה נכונה – כמו שוברים להנחה לרכישת פירות וירקות וכו'
לאומי	יצירת אפליקציה חינמית לעידוד אורח חיים בריא, ועידוד לעשות ספורט (קיים כיום בתשלום).

שדרות אבא אבן 3, הרצליה 46120 | טל: 09-9598680 | פקס: 09-9588650 | www.matrix.co.il

ספורט חינמי. אנשים מוציאים הרבה כסף על אורח חיים בריא – אז לייצר מסגרות חינמיות לאורך חיים בריא. למשל קבוצת הליכה שמשלבת הרצאות על תזונה.	לאומי
להשתמש בתקשורת - מהדורות חדשות, תוכניות בוקר, תוכניות פריים-טיים ולהכניס בהם פעילויות ספורט, יצירה, בישול (כמו התעמלות עם אברי גלעד כל בוקר).	לאומי
פיתוח מוגבר במרחב הציבורי של אזורים לעשיית ספורט יחידני וקבוצתי בשל היותו של הספורט גורם להפחתת לחץ	לאומי
להחזיר את "שעת כושר" אימוני וידאו לכל הגילאים, לחשוב על תזכורת יומית ב-SMS למי שרוצה לעשות כושר וצריך דחיפה....	לאומי
התעמלות בוקר במערכת החינוך	לאומי
לחזק ברמה העירונית פעילות ומקומות שמאפשרים פעילות ספורט - פעילות גופנית בחוץ כמה שניתן. פעילות של התעמלות בוקר בגינות השכונתיות - סיבה לצאת מהבית וקרוב בטווח המותאם.	קהילתי
לקחת עובדים קהילתיים שייצרו פעילויות כגון משחקים בחוץ, תחרויות ספורט, הן לאכלוסיות בוגרות והן לאוכלוסיות צעירות, ילדים...	קהילתי
פעילות של מדריכים בגינות ציבוריות, קבוצות הליכה, פתיחת בריכות שחייה במחירים מסובסדים	קהילתי
עידוד ותמרוץ פעילות גופנית וספורט, דגש על פעילות קבוצתית (דוגמת הליכה/ ריצה קבוצתית) – שילוב של פעילות גופנית באוויר הפתוח ויצירת חיבורים קהילתיים.	קהילתי
ספורט בקבוצות קטנות בקהילה כולל ריצה ויוגה.	קהילתי
חוג אחד לפחות של פג שימומן על ידי קופת חולים כמו תרופות. יותר פעילות גופנית במערכת החינוך. שילוב פעילות גופנית ביום יום של תלמידים בביס, סטודנטים ועוד. יותר הפוגות לתנועה במקום עבודה, לסבסד לעובדים פעילות קבועה לבחירה. לעודד תזונה בריאה ובישול ביתי. שיהיו יותר פעילויות של פג ובעיקר פג מתונה כמו יוגה וכן של מדיטציות בחוץ במרחב הפתוח בכל ישוב.	קהילתי
צ'יקונג בבוקר (ניתנה הדוגמה של סין, בה הספורט הזה הינו חלק מהתרבות).	קהילתי
להגדיל את מרחב האפשרויות לעשות פעילויות ספורטיביות בשכונה – היום רוב מתקני הספורט נראים אותו דבר והאפשרות היא כושר, כדורסל, כדורגל או ריצה. לייצר אפשרויות נוספות בתוך השכונה – פארק טרמפולינות, מתקני טיפוס חבלים, קירות טיפוס, מגרשי טניס.	קהילתי
תקצב של מדריך כושר שמעביר שיעורים בשכונות שונות, באוויר הפתוח. לשים לב שיש התאמה לצרכים שונים – פעילות מוגברת לצעירים ופעילות מותאמת למבוגרים וקשישים (כושר כסאות, לדוגמה)	קהילתי

ירקות ותזונה בריאה במקומות העבודה	עבודה
עודדו עובדים להגדיר יעדים לפעילות גופנית ואנשים ממש שיתפו פעולה עם זה. נניח כתבו כמה ק"מ צעדו או כמה צעדים ביצעו היום אפילו בבית בזמן העבודה. חלק מהחברות אפילו תמרצו על זה עם נקודות. מבצעים בדיקות גופניות לעובדים,	עבודה
אפליקציית "עובדים בריא" של הסתדרות העובדים מתעדת פעילות ספורטיבית, ממירה למטבעות ומייצרת תחרות בין המשתמשים.	עבודה
לתת התראות קופצות להזכיר לנשום/לרקוד/לקום/להתעמל וכו'.	עבודה
עידוד של אנשים להוריד לחץ דרך המעסיקים שלהם - סבסוד פעילויות כמו ספורט, מיינדפולנס, הקמת מתחם ספורט במתחמי תעסוקה. רשויות יכולות לתמרץ יזמים לעשות את זה והמעסיקים ירכשו מנויים. שמעסיקים יגדירו שעה ביום כשעת ספורט.	עבודה
עידוד מעסיקים להעניק לעובדים אימוני כושר אישיים	עבודה
לקיים שיחות עבודה תוך כדי ספורט/הליכות וכו.	עבודה
להוסיף שעות הפגה בזמן העבודה, לפעילות משותפת. ניתן לעשות הפוגות לכושר	עבודה
התעמלות בוקר במקומות עבודה	עבודה
התעמלות בוקר אפליקציית "i feel wall"	אישי

• הגברת ערוצי החשיפה וההנגשה לפעילות גופנית ואורח חיים בריא

בעיקר הועלו רעיונות הנוגעים להגברת ערוצי החשיפה לחשיבות פעילות גופנית ושמירה על אורח חיים בריא. העברת מידע של חיבור בין פעילות גופנית לבין הפחתה במתח. הרעיונות הינם במעגל חוסן לאומי.

מעגל חוסן	ציטוטים
לאומי	ידע מידע והסברה בערוצים שונים ומגוונים בכל הנושא של אכילה בריאה הסבר על איך אכילה רגשית נובעת מסטרס ועלולה לסכן חיים
לאומי	הרבה חשיפה לערוצי הסברה טלוויזיה ואחר לפעילויות ספורט, פעילות גופנית אירובית, מתיחות – כל הסוגים – בהתאמה לגילאי אוכלוסייה שונים
לאומי	במערכת החינוך - להעניק לתלמידים כלים לספורט והירגעות כבר מימי הגן ועד לתיכון. ילדים רגועים יותר יהיו מבוגרים רגועים יותר שיידעו להתמודד עם לחץ. לוודא ביישום שמי שמעביר את התכנים לתלמידים הם אנשים שמגיעים מהתחום (ולא נוסף על תפקיד של מורה כזו או אחרת שלא עברה הכשרה ראויה).
לאומי	חיבור של יותר תכני ספורט לאפשריבריא
לאומי	לימוד תזונה במערכת החינוך

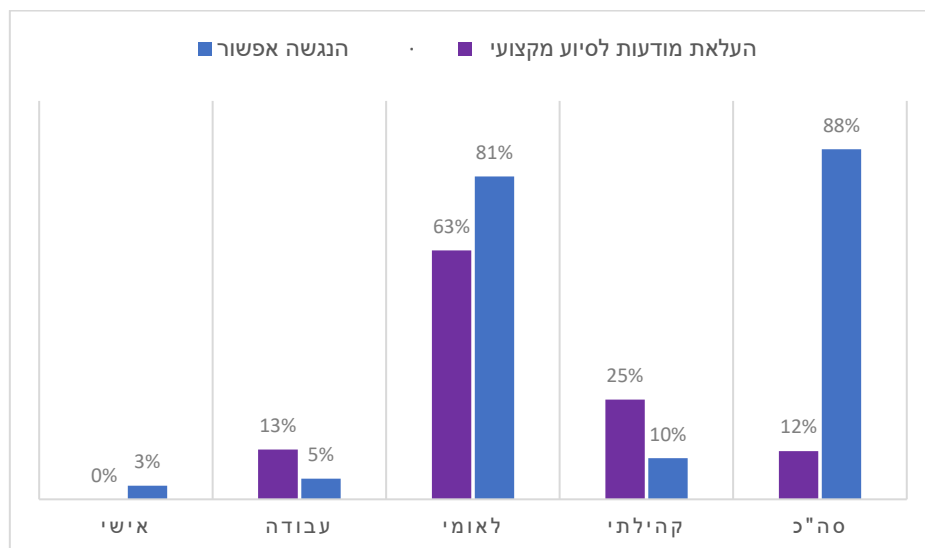
לעודד פעילות גופנית וחברתית על ידי נקודות זכות והטבות,	לאומי
המדינה כרגולטור תעודד ותשפה מעסיקים על מנת שייצרו פתרונות לעובדים בתוך ובזמן העבודה	לאומי
עידוד ספורט בקרב עצמאים על ידי הכרה בספורט כהוצאה מוכרת.	לאומי
שימוש במישחוק (gamification) על מנת לעודד פעילות גופנית, תזונה בריאה ועוד	לאומי
ניצול של חדרי כושר פתוחים, כולל הדרכה איך להשתמש במתקנים ומציע אימונים לדוגמא (במגוון דרכים – אפשר להתקין שלט או מדבקה עם QR שמעביר לסרטון, אפשר להפיץ תמונה או PDF שניתן להדפיס בבית או לשמור בטלפון)	קהילתי

4. לאפשר ולהנגיש סיוע מקצועי (66 אזכורים)

הרעיונות בתחום זה מתבססים על כך שכדי להתמודד עם הלחץ יש לעיתים צורך בהתערבות של גורמים מקצועיים. הרעיונות הינם בעיקר היכולת לאפשר לכל אחד לקבל את הסיוע המקצועי הנדרש.

הסיוע המקצועי מגוון הוא בעיקר פסיכולוגי, אבל הועלו על ידי הציבור אפשרות לקבלת מענה בהיבטים של רפואה משלימה או סיוע נפשי תמיכתי על ידי גורם מוסמך. את אמירות הציבור חילקנו לכיווני הפעולה הבאים. (מוצגים מהעוצמתית ביותר בהתייחסויות הציבור לפחות עוצמתית) לכל אחד מהם נביא את עיקרי אמירות הציבור.

- הנגשה אפשר
- העלאת מודעות לסיוע מקצועי



• הנגשה, איפסור לסייע מקצועי

הרעיונות הינם ברמה הלאומית במטרה לאפשר לכל האזרחים, בעיקר מי שידו אינו משגת להגיע לטיפול. הועלו גם צרכים להכשיר יותר מטפלים על מנת לאפשר ליותר אוכלוסיות לקבל שירותים מסובסדים.

מעגל חוסן	ציטוטים
לאומי	להוסיף תקצוב לתחנות לטיפול זוגי ומשפחתי ולפרסם בקרב הציבור את נושא הטיפול הזוגי להקלה על הסטרס להציע טיפול זוגי בבתים לאוכלוסיות מעל 65. להחזיר את הטיפול הזוגי המוזל לקופות החולים כמו שהיה בעבר, בתשלום שכולם יוכלו לעמוד בו
לאומי	הקמת מוקדי סיוע נפשי ורגשי במשרדי הממשלה לנוער ולמבוגרים ולא להסתפק בער"ן וכדו'.
לאומי	להכשיר מנחים להתמודדות עם לחץ. אפשר לנסות דרך מינהלים קהילתיים, קופות חולים, טיפות חלב, יועצות בבת"ס, נשות רבנים וכו'..
לאומי	תגבור מערך הפסיכולוגים הציבורי – צורך השעה! קריאה לפסיכולוגים הפרטיים לחזור לעבוד בשירות הציבורי
לאומי	סבסוד פעילות גוף-נפש (כמו רפואה משלימה סבסוד תרופות הומואופטיות להתמודדות עם מתח ולחץ בקופות החולים
לאומי	להכשיר צוותים של רופאים ופסיכולוגים ולאפשר ביקורים בחינם של האוכלוסייה
לאומי	להנגיש יותר רפואה משלימה בקופות חולים, אולי לממן מספר טיפולים מרגיעים בתשלום מסובסד וקטן- פרלקסולוגיה וכו
לאומי	סבסוד טיפולים רגשיים, הנגשת טיפוליים וקבוצות תמיכה למבוגרים ולילדים- דרך מערכת החינוך, ולא רק לאוכלוסיית קצה. הכשרת רופאים לאבחון מצב נפשי שמצריך התייחסות וטיפול מקצועי. שיחות יזומות של אנשי מקצוע למטופלים בכדי לבדוק דופק (נפשי)- בדומה למה שעושים עם נשים בחל"ד שמתקשרים ומנסים לאתר סימנים לדיכאון. שימוש בטיפות חלב- כמוקדי שירות ועזרה במצבי סטרס.
לאומי	סבסוד פעילויות חוויתיות דרך קופ"ח כפעילויות מקדמות בריאות ורווחה כמו רכיבה על סוסים.
לאומי	שיחות יזומות על ידי הצוות הרפואי במטרת הסבר ומעקב, טיפול פסיכולוגי בחינם במידת הצורך
לאומי	תקציבים לטיפולים טראפיים. הם מאוד יקרים ואדם רגיל לא יכול לשלם את זה... זה מוגבל. תכניסו את זה לסל הבריאות. טיפול בסוסים, מסאזים, התייעצויות. לא התייעצות חד פעמית טלפונית כמו שאישרתם.. אלא משהו הרבה יותר מעמיק מזה, תהליך, טיפול.... בלי התוויה פסיכיאטרית... פשוט אנשים שחווים סטרס בצורה משוגעת בתקופה הזו.
לאומי	לתת לאנשי מקצוע מתמחים לפתוח סדנאות בזום בחינם ולשלוח קישורים לאנשים ובכל השפות.
לאומי	לפתוח יותר מרכזי חוסן

הקמת גופים שיסייעו לתושבים בקבלת החלטות. הקמת גוף שניתן יהיה ליצור עמו קשר ולהתייעץ בשלל בעיות הקשורות למגפה ולנושאים אחרים. חיזוק יחידות החוסן ברשויות המקומיות.	לאומי
מיצוי זכויות מהקופה: אנשים לא יודעים שיש להם את האפשרות לבקש שיחה עם פסיכולוג. הנגשה של שירותים שכבר קיימים בהקשר של בריאות הנפש לכלל האוכלוסייה.	לאומי
קו חם לנוער או/ו לגיל שלישי בצורה מובנית ועם תקצוב כ"א ברשות	לאומי
ניצול דמי מחלה לנושאים נפשיים ויצירת לגיטימציה ללא אישור רופא	לאומי
טיפול טלפוני- זהה לא רלוונטי. בהתיישבות הקיבוצית- נהוג להביא רופא שנותן מענה בבית לאנשים. כמו שעו"ס מגיעה ונותנת מענה. האם יש פסיכיאטר/פסיכולוג יגיע לקיבוצים וייתן מענה- דרך המרפאה/ רווחה. היום לקבל טיפול בבריאות הנפש- זה לוקח 6 חודשים.	לאומי
בניית פלטפורמות להתייעצות אנונימית במצבי לחץ וחרדה - לפעול לבניית פלטפורמות בחסות הממשלה שמאפשרות לקבל סיוע מפרטים/ עמותות / ארגונים שונים ללא הזדהות ובאופן אנונימי	לאומי
הגברת מערך המטפלים בתחום בראות הנפש. אימוץ גישה פרו-אקטיבית שמציעה לאנשים טיפול אם הם זקוקים לו בנוסח "אם אתה רוצה ניצור איתך קשר".	לאומי
המדינה צריכה לדאוג לסבסד טיפול נפשי לכל מי שצריך. בין אם זה טיפול קלאסי אצל פסיכולוג או כל טיפול אחר. הטיפול המסובסד הוא מעבר להישג ידם. צריך מענקים לטיפול, וגם אין מקומות אצל הפסיכולוגים המסובסדים, הכל עם רשימות המתנה ארוכות.	לאומי
הנגשת העו"סים, היועצים והפסיכולוגים בבתי הספר ותדירות גבוהה יותר של מפגשים עם כלל ילדי בית הספר ולא רק לקומץ קטן. גם יותר כח אדם, או במקביל הכשרת מורים מן המניין לבניית תכניות להתמודדות עם לחץ ושיתוף.	לאומי
הצעה של קופ"ח לסיוע טלפוני היה רעיון טוב מאוד. אפשר לעשות גם סיוע אנונימי בצ'אט, ולדאוג שהמטפל יהיה קבוע. גם היה מאוד נוח שרופאי המשפחה נהיו מאוד זמינים ושאפשר לעשות פגישות בטלפון.	לאומי
הרחבת השירותים והמענים הניתנים מהמדינה, דוגמת טיפת חלב – אחיות שיוכלו ליצור קשר עם כל יולדת, שיגיעו לביקור בית, יתנו מענה ותמיכה. הרחבת המוקד הטלפוני של טיפת החלב להתייחסות להיבטים ומענים רגשיים.	לאומי
יכולת לשתף ולפרוק – העמדת פסיכולוגים ואנשי מקצוע בתחום הנפש זמינים שניתן יהיה ליצור איתם קשר ללא עלות או בעלות מופחתת. בנוסף עלה הרעיון של הקמת קבוצות תמיכה לתחום.	לאומי
לאמץ כלים שכבר קיימים. למשל, לעמותות ולמטפלים בעולם הנפש כבר יש את המידע ואת הכלים. יש להם מערכי תמיכה, וניסיון - גם טיפולי וגם באופן ההנגשה. גופי כמו נט"ל וכאלה. יש "פתרונות מדף" בדוקים שאפשר בהתאמה קטנה להציע להרבה אנשים.	לאומי
מענה פסיכולוגי נגיש עבור כולם בשירות הציבורי, בלי תורי המתנה של חודשים. יש פעמים שמספיקות כמה פגישות כדי "להתאפס". לפעמים יש	לאומי

צורך בטיפול מעמיק. זה משהו שלמדינה יש אינטרס לממן כי בסופו של דבר כשרע לנו ואנחנו לחוצים אז זה פוגע בתפוקה שלנו וגורם לזה שנגיע יותר לקופת חולים.	
עידוד והגברת מערך הפסיכולוגים החינוכיים בשירות הציבורי	לאומי
להכניס בסל הבריאות טיפול פסיכולוגי, להקצות תקנים לאיתור ומניעה של אנשים בבדידות ובמצבי דחק	קהילתי
להנגיש סיוע של שיחות אישיות עם אנשי טיפול ולחבר בין עובדים לבין מטפלים פוטנציאליים.	עבודה
המדינה כרגולטור תעודד ותשפה מעסיקים על מנת שייצרו פתרונות לעובדים בתוך ובזמן העבודה: מטפלים רגשיים, פסיכולוגיים פרטניים ו/או קבוצתיים,	עבודה

• העלאת מודעות לסיוע מקצועי

מטרה	ציטוטים
לאומי	קואצ'ינג להמונים- לחיזוק וסיוע נקודתי.
לאומי	הפגת חרדות לכל עם ישראל באמצעות תכניות טלוויזיה כמו ששנים להפגת חרדות.
לאומי	צריך לייצר "מד לחץ" בעזרת מומחים שונים, שיגבש קריטריונים ברורים שמעוררים לחץ ותהיה אכיפה בכל המקומות כנגד זה. לדוגמא: צפיפות במרחב, רעש, עומס משימות, עומס ויזואלי ועוד
לאומי	ביטול הרפורמה בבריאות הנפש
לאומי	הפיכת טיפולים נפשיים לנגישים ולא סטריאוטיפים: כל אחד ואחת יכולים לגשת ולבקש עזרה. זו לא בושה. זה בדיוק כמו אורתופד.
קהילתי	הרצאות מקצועיות – בעלי מקצוע שיכולים לתת מענה גם לעובדים וגם לציבור כמו פסיכולוגים
עבודה	חברות מציעות תכנית שיש בה מרכיבי טיפול רגשי באמצעות ספק חיצוני. מענה נמוך בקרב העובדים.

5. יצירת גמישות ואיזון בין בית לעבודה (61 אזכורים)

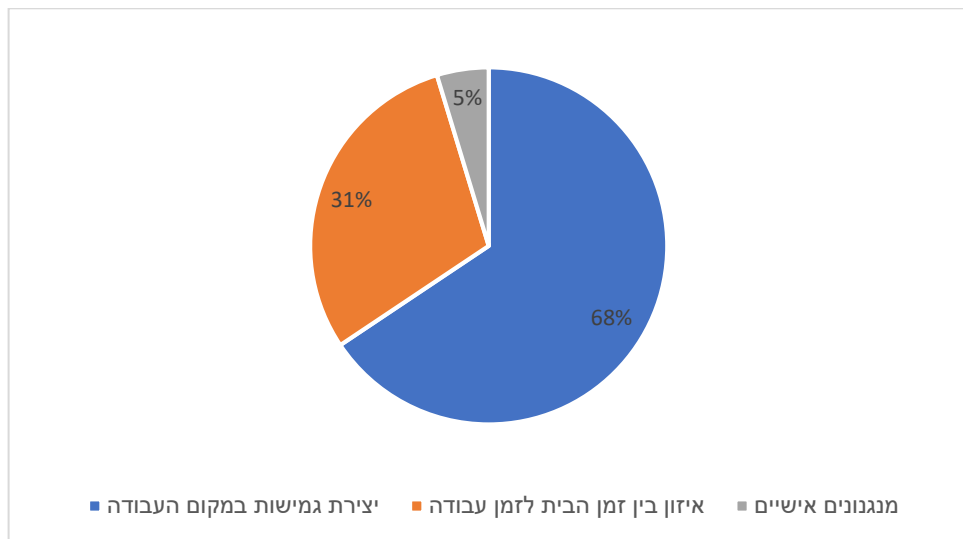
הרעיונות בתחום זה שניתנו על ידי הציבור מתמקדים יותר במעגל החוסן של העבודה. ההתייחסות לכך שניהול ותכנון זמן נמצא כדרך התמודדות משמעותית והיכולת לאפשר לציבור רחב יותר לנהל באופן מסודר את לוחות הזמנים.

הרעיונות מתמקדים על הצורך לאזן בין עבודה לבית, לאפשר יותר גמישות, ימי חופשה ויכולת לארגן את הזמן. הרבה מהרעיונות נוגעים לצורך לחנך את שוק העבודה ולאפשר לחלק מהמנגנונים שהתחילו להיות מיושמים בתקופת הקורונה להמשיך ולהפוך להיות קבועים (כגון ימי עבודה מהבית)

את אמירות הציבור חילקנו לכיווני הפעולה הבאים. (מוצגים מהעוצמתי ביותר בהתייחסויות הציבור לפחות עוצמתי) לכל אחד מהם נביא את עיקרי אמירות הציבור.

שדרות אבא אבן 3, הרצליה 46120 | טל: 09-9598680 | פקס: 09-9588650 |
www.matrix.co.il

- יצירת גמישות בשוק העבודה
- איזון בין זמן הבית לזמן עבודה
- מנגנונים אישיים



• יצירת גמישות בשוק העבודה

מעגל חוסן	ציטוטים
עבודה	גמישות בשעות העבודה - שמעסיקים יאפשרו עבודה בשעות גמישות, בדגש על שעות הבוקר שלרוב מלחיצות מאוד משפחות. לצמצם שעות עבודה. להוריד יעדים גבוהים מדי.
עבודה	הגמשת שוק העבודה. כל עובד יכול לעבוד יום או יומיים מהבית עם תוכנית עבודה מסודרת.
עבודה	*לקצר שעות עבודה שבועיות/יומיות- כך במקום לבזבז את רוב היום בעבודה ובהגעה אליה וממנה, נוכל ליהנות ממעט זמן איכות עם ילדינו ושיהיה לנו יותר זמן וכוח לעשות פעילות גופנית/לנשום/לנוח וכל מה שיעזור לנו בהורדת המתח בחיינו.
עבודה	הגבלת שעות עבודה או משימות גדולות באקדמיה ובשוק העבודה כדי לצמצם את הלחץ והעומס סביב שבוע העבודה. לעשות הפרדה ואיזון בין פנאי לעבודה ע"י הממשלה.
עבודה	המלצות למקומות העבודה: קידום תרבות ארגונית שמאפשרת לעובדים להציב גבולות לשעות העבודה, קידום תרבות התומכת בבריאות נפשית (כמו אמירה שלוקחים יום מחלה או הצהרה בגלל תשישות נפשית). העבודה מרחוק מגבירה את תחושת הניכור והבדידות, וניתן להמליץ למקומות עבודה לוודא שעובד נפגש לפחות אחת לכמה זמן - גם כדי להפחית את תחושת הניכור, וגם כדי לאפשר לקולגות לאתר סימני מצוקה
עבודה	התאמה בין שעות העבודה לחופשות מהלימודים
עבודה	למדוד על התוצר ולא על שעות עבודה

תאפשרו למישהו מבני הזוג לאסוף את הילדים מוקדם, ב14:00 בצהריים, בלי שזה יפגע משעותית בשכר.	עבודה
להתאים את משק העבודה בארץ לזה שקיים באירופה, שם עובדים פחות שעות ופריון העבודה גבוה, פריון העבודה בארץ טעון שיפור	לאומי
שלישי משפחתי – יציאה מוקדמת מהבית	לאומי

• איזון בין זמן הבית לזמן עבודה

חשיבות רבה שעולה לצורך "ללמד" את מקומות העבודה לאפשר לעובדים לאזן בין הבית לעבודה. שעות העבודה מוגדרות. לאפשר לעובדים לאזן לחץ על ידי הצהרה של ימים (בדומה לימי מחלה) ללא צורך באישור רופא ובכך לתת להם מנגנונים תומכים.

מעגל חוסן	ציטוטים
לאומי	יצירת תקופות חופש מרוכזות – גם ארצית וגם במגזר הציבורי (למשל הדממה באוגוסט). אין פה תרבות מפותחת של חופש ופנאי. צריך לעשות שינוי משמעותי. באירופה יש כמה תקופות בשנה בהם מאד מקובל שכלל מקומות העבודה יוצאים לחופשה ביחד
לאומי	ניתן לתת יום שבתון נוסף אחד לחודש, ולהכריח את כולם לקחת אותו
לאומי	תיאום לוח השנה של הורים וילדים
לאומי	לשנות בחקיקה את נושא דמי ההבראה שיינתנו בפועל ולא בכסף, לתמרץ ארגונים לקבלת תו רווחה ובריאות נפשית שיכלול ימי נפש, שיחות אורור ותקנים עבור עובדת רווחה ופנאי
עבודה	Time Out - זמן חופשי כחלק משעות העבודה - חצי שעה חופשית עם עמיתים בזמן העבודה – לשחרור סטרס- לשוחח על דברים אחרים. לקחת את זה בחשבון – כחלק משעות העבודה יום בשבוע לבוא ולפעול לדברים של השקעה לעובד (כמו שקורה בחברות הייטק)
עבודה	ימי מחלה לסטרס" מובנים במערכת. סוג של יום הצהרה נפשית מידי פעם. או לפחות לדבר על זה שזה לגיטימי לקחת יום מחלה גם ללא אישור רופא מידי פעם כי צריך רגע לנשום
עבודה	לגיטימציה וכלים להגיד לא - ולא להשיב ולהיות זמין כל הזמן - בעיקר מכוון למעסיקים - אבל דורש גם שינוי חברתי ונהלים כתובים של מובילי המשק, מובילי דעה ועוד. כלים לאנשים במקומות עבודה שיוכלו לתת מענה. יותר הפוגות לתנועה במקום עבודה, לסבסד לעובדים פעילות קבועה לבחירה.
עבודה	התאמת שעות וימי העבודה של ההורים ושעות וימי הפעולה של מערכת החינוך באופן שיפחית את הסטרס בפזור ואיסוף הילדים.
עבודה	איזון בית עבודה – העובדות ציינו את המורכבות הרבה שנוצרה בעקבות כך שהבית הפך להיות המשרד, גבולות זמני העבודה היטשטשו ומצריכים מהעובד להיות זמין יותר מעבר לשעות התקן

בעבודה. מבקשות שיצא נוהל ברור שיאכף על ידי מנהלי משאבי אנוש.	
אסדרה של נושא איזון בית-עבודה. חייבים להגדיר כללים ברורים לשעות שבהן אי אפשר לעבוד/להתקשר וכו... למשל הגדרה של יומיים שבהם כולם חותכים מוקדם. לאפשר איזון מתון של עבודה מהבית לצד הגעה למשרד. להתייעץ עם קבוצות של עובדים שכירים עם משפחות צעירות מה הם צריכים. להסדיר תקופות לידה להורים צעירים.	עבודה
המלצות למקומות העבודה: קידום תרבות ארגונית שמאפשרת לעובדים להציב גבולות לשעות העבודה, קידום תרבות התומכת בבריאות נפשית (כמו אמירה שלוקחים יום מחלה או הצהרה בגלל תשישות נפשית). העבודה מרחוק מגבירה את תחושת הניכור והבידודות, וניתן להמליץ למקומות עבודה לוודא שעובד נפגש לפחות אחת לכמה זמן - גם כדי להפחית את תחושת הניכור, וגם כדי לאפשר לקולגות לאתר סימני מצוקה	עבודה
הסדרת "אמנת עבודה" למעסיקים- להגדרת שעות עבודה, ושאסור לבקש מעובד מעבר לשעות הללו לזמינות, כך שעסקים יוכלו לאמץ זאת.	עבודה
להציב גבול ברור בין העבודה לבית ברמה הלאומית- להגדיר מה הן שעות העבודה. לשמור על LIFE BALANCE WORK. פעמיים בשבוע לקבוע שהולכים הביתה בשעה 16. לבנות כלי לעובד לשמור על עצמו מפני פריצת הגבולות בין העבודה לבית.	עבודה
תחרות בין מקומות העבודה כמקור משמעותי לסטרס: איזה מקום עבודה יותר מעודד איזון בית-עבודה – דירוג מקומות העבודה מבחינת איזון ואפשרות בית-עבודה. הדבר ייצר שקיפות ותחרותיות בין מקומות העבודה, חופש בחירה למועמדים למשרות ואפשרות לתמיכה ותמרוץ מעסיקים מקדמי איזון.	עבודה

• מנגנונים אישיים

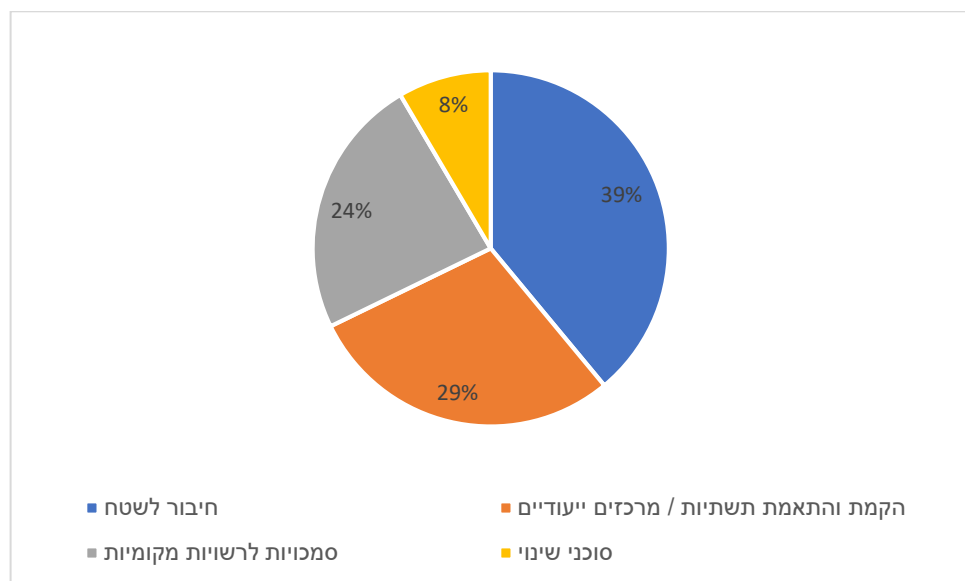
לדעת לוותר לעצמנו- להכיר בנסיבות ובשינוי כללי המשחק ולהגדיר שמעבירים חלק מהעשייה והאנרגיה למשימות מסוימות שנתעדף ואחרות לא יעשו באותה איכות.	אישי
לעבוד רק בעבודה אחת.	אישי

6. דרכי הפעולה ותפיסת ההפעלה של הממשלה (58 אזכורים)

הרעיונות בתחום זה שניתנו על ידי הציבור מבטאים את האופן בו על הממשלה לפעול. ההמלצה העיקרית היא להתחבר לשטח, לעשות שימוש במומחים, להפעיל סוכני שינוי בעיקר הוזכר בקהילות של חרדים. כמו כן, לתת מקום ומענה לתחום זה באמצעות הקמת מרכזים יעודיים (כדוגמת מרכזי החוסן).

את אמירות הציבור חילקנו לדרכי הפעולה הבאים. (מוצגים מהעוצמתי ביותר בהתייחסויות הציבור לפחות עוצמתי) לכל אחד מהם נביא את עיקרי אמירות הציבור.

- חיבור לשטח
- הקמת והתאמת תשתיות / מרכזים יעודיים
- סמכויות לרשויות
- סוכני שינוי



• חיבור לשטח

מעגל חוסן	ציטוטים
לאומי	ליווי מחקרי ומדידה של מה עובד ומה לא
לאומי	שילוב פסיכולוגים ועובדים סוציאליים בוועדה המייעצת של מגן ישראל, ייצוג בני נוער בוועדה המייעצת של מגן ישראל
לאומי	שר הרווחה ייצרו תקציב גמיש- המהות שלו אני נותן סל מסוים ויש לו אמון כרכזת בריאות יישובית ושיהיו גמישים לייצר פעולות רלוונטיות.
לאומי	יישור קו של משרד הממשלה והכנסת והשלטון המקומי, כי הרבה פעמים השלטון המקומי יודע דברים דרך התקשורת וגם לו זה לא הכי ברור, ונראה שהרבה פעמים התקשורת פשוט זורקת עלינו את כל המידע של המשרדים, שסותרים אחד את השני ופוגעים באמון הציבור במדינה, אז חייבים לדאוג ליישור קו לפני שיוצאים לתקשורת.
לאומי	היו קשובים לצרכים העולים מהשטח

חיבור ישיר יותר בין משרדי הממשלה לאנשי המקצוע בכל תחום	לאומי
כדאי ללמוד מה עושים בבהוטן - יש להם שר אושר. הם עושים אירועים להגברת האושר של התושבים	לאומי
אוניברסיטאות- להיות קשובים לצרכי התלמידים. מצלמות- מקשה מאוד, משימות מוגזמות (חלק ממשותפי הזום שוקלים לפרוש מלימודיהם)	לאומי

• הקמת והתאמת תשתיות / מרכזים ייעודיים

מעגל חוסן	ציטוטים
לאומי	יצירת מרחבי עבודה ולמדה פתוחים – ניצול ימי השמש בישראל – לשים נקודות חשמל ואינטרנט כדי שאנשים יוכלו לעבוד בחוץ.
לאומי	לא רק לדרוש מהאזרחים אלא גם להראות כיצד מבריא את מערכת הבריאות כך שתוכל לעמוד בנטל – מיטות אישפוז נוספות, סיוע לרופאים ואחיות, לבני זוג של צוותים רפואיים ולילדים של צוותים רפואיים.
לאומי	אוכלוסיות ללא אוריינטות דיגיטלית גבוהה (בדגש מבוגרים) התקשו בצריכת שירותים שבעבר צרכו באופן פרונטלי. מוקדי שירות טלפוני של משרדי ממשלה וארגונים נוספים לא תמיד פיצו על היעדר היכולות לקבל שירות פרונטלי.
לאומי	הקמה וניהול המוקדים הם דוגמא לפעולות שהיו צריכות להיות בסמכות הרשות המקומית, כולל החשיבה והתכנון על הקמתם והפעלתם.
לאומי	להקים מרכזי חוסן (כמו שהוקמו בעוטף לפני עשרים שנה). כי אחרי המגיפה יבוא משהו אחר. צריך תשתית וכלים שיהיו מוכנים.
לאומי	להתאים תחבורה ציבורית נגישה למקומות עבודה, אני לא רוצה ליסוע באוטו שלי ולהיות כל כך הרבה זמן בפקקים
לאומי	לעשות בכפרים הערביות בניין לסטודנטים שקוראים לו: "בית הסטודנט" - מקום מיועד רק לסטודנטים שאין להם את היכולת מכלשהי סיבות ללמוד בבית
לאומי	מתחמי עבודה משותפת בחוץ.

• סמכויות לרשויות מקומיות

מעגל חוסן	ציטוטים
לאומי	לתת לרשות מקומית או מרחב מצומצם לנהל אירועי חירום מתמשכים ונקודתיים. יסייע גם בבניית קהילות וחוסן
לאומי	בניית שגרה חדשה כך שאנשים יהיו חיוניים לחברה (התמודדות עם אבטלה גבוהה מאוד) – בנקי זמן (המדינה יכולה להשקיע משאבים בפיתוח ובתקנים לרכזים שיקימו ויפעילו ברמה המקומית הגדלת מספר העובדים הסוציאליים הקהילתיים
לאומי	הובלת התוכניות על ידי הרשות המקומית. התושבים רואים ברשות את הכתובת לתוכניות הנל וזאת במיוחד לאחר תקופת הקורונה
לאומי	כמו כן הרשות תדע לערך אדפטציה למגוון האוכלוסיות ולמגוון הגילאים של תושביה
לאומי	הרשות המקומית כזירה משמעותית לקידום חוסן. יש דיפרנציאליות בין רשויות ואוכלוסיות- יש לתת להן סמכויות לקבל החלטות בהתאם לצרכים המקומיים.
לאומי	חיזוק מתנסים ומוקדים מקומיים שיכולים להוביל יוזמות ולהגיע לאזרחים (אפילו קופת חולים יכולה להיות מוקד להעברת מידע על סדנאות יוגה, כושר, דברים כאלה)
לאומי	לגעת באזרחים דרך הרשויות המקומיות והקהילה- בדיון עלה כי בעבודה הפרטנית מול האזרחים והסיוע המותאם יש לייצר כלים וסמכויות לרשויות המקומיות ה"קרובות" יותר לאזרחים
לאומי	לתת לרשויות המקומיות להוביל את הפתרונות הטקטיים, כאשר המדינה מכוונת אסטרטגית: יצירת "נאמן חוסן קהילתי" שממומן בידי המדינה ופועל בקהילה
לאומי	לתת סמכויות לרשויות המקומיות- אלו אמורים להפעיל שירותי תמיכה 24/7, לעודד פניה למקורות תמיכה עירוניים ומענה יותר מותאם אוכלוסייה מאשר מסמכות שלטונית. כמו כן צריך לתמרץ רשויות על שמירת הרשות כירוקה.

• סוכני שינוי

מעגל חוסן	ציטוטים
לאומי	כדי לעלות את המודעות לתכנית הלאומית צריך להנגיש את התוצרים שלה באמצעות אנשים משפיעים עם קהל עוקבים גדול
לאומי	לעבוד עם סוכני שינוי כדי להבין מה כל קבוצה צריכה. למשל חרדים - לעבוד דרך נשות הרבנים ברשויות המקומיות. הן סוכנות שינוי אדירות.
לאומי	סוכני שינוי ברשויות – ללמד אותם התמודדות עם לחץ ולבקש שיפיצו הלאה (דברים יישומיים 5-10 דק')
לאומי	ליצור מעין חדר מיון קדמי באמצעות סוכני שינוי בתוך הקהילה. אנשים שיהיו כתובת למענים לבעיות שונות.

7. הטמעה ועידוד שימוש בשיטות לטיפול עצמי (32 אזכורים)

שיטות לטיפול עצמי עלו כאחת מדרכי התמודדות הבולטים ברמה האישית. הרעיונות שהועלו במסגרת השיתוף, נוגעים להנגשה והעברת כלים בעיקר במסגרת מערכת החינוך במיינדפולנס, הרפייה, מדיטציה. הציפיה למתן כלים ברמה לאומית

סה"כ היו 32 אזכורים להלן אזכורים כפי שהועלו על ידי הציבור:

מעגל חוסן	ציטוטים
לאומי	פעילות גוף-נפש (יוגה, מיינדפולנס, טאי צ'י, דמיון מודרך, מדיטציה ועוד) החינוך ממערכת כחלק
לאומי	צריך ללמד ולהעביר את החשיבות של הטיפולים ופעילות פיזית שמשפרים רווחה נפשית חשובים - כגון עיסוי שאני עושה כל חודש, או יוגה, או מדיטציה.
לאומי	בבתי ספר יהיו שיעורים של מדיטציה ושיטות להירגע. ככה הילדים ילמדו כל מיני כלים שיכולים לעזור להם להתמודד עם לחץ מגיל צעיר
לאומי	להכניס למקומות העבודה פעילויות הרגעה כגון יוגה, מדיטציה, חדר מנוחה, על חשבון זמן העבודה כדי שאנשים באמת ינצלו אותם.
לאומי	בניית תכניות מסובסדות לציבור לצריכה של פעילויות רוחניות: מיינדפולנס יוגה מדיטציה
לאומי	הכנסת כלי Mindfulness למערכת החינוך כחלק מתכנית הלימודים בדומה למערכת החינוך בבריטניה. ובכלל חיזוק חוסן הילדים.
לאומי	סבסוד תכניות להירגעות כמו מיינדפולנס דרך קופות החולים.
לאומי	סיוע ברכישת כלים להירגעות עצמית: פתיחה של קורסי mindfulness או שיטות אחרות לקהל הרחב, שילוב בתכני בתי הספר
לאומי	תכניות מיינדפולנס ומדיטציות ונשימות לבתי ספר - ללמד את הכלים האלו מגיל צעיר. הכשרות לצוותים בנוגע לפסיכולוגיה וחשיבה חיובית - לאפשר סל כלים שניתן לעשות בבית הקשורים בחשיבה חיובית

8. יצירת מענים מסובסדים ונגישים של תרבות ופנאי (32 אזכורים)

תחביבים לעיסוק ופנאי מתורגמים גם הם מהמקום של דרך התמודדות אישית לרעיונות ברמה הלאומית. הרעיונות שהועלו במסגרת השיתוף, נוגעים ליצירת מענים מסובסדים ונגישים יותר לצריכת פנאי ותרבות. הצורך עלה בעיקר גם לאור המגבלות שהביאו לסגירת מעגלי תרבות ופנאי רבים.

כמו כן הועלו אזכורים הנוגעים לעידוד אימוץ וטיפול בבעלי חיים.

סה"כ היו 32 אזכורים להלן אזכורים כפי שהועלו על ידי הציבור:

מעגל חוסן	ציטוטים
לאומי	לפתוח ערוץ בטלויזיה עם הופעות של אמנים ולשלם להם. הופעות מוסיקה וצחוק
לאומי	תרבות פנאי - יסוד חשוב בהתמודדות עם לחץ. לחשוב יצירתית איך נותנים מענה רלוונטי, לפי התאמות לבנים בנות/נשים גברים. חיבור להנהגה הרוחנית הדתית.
לאומי	אטרקציות לילדים... המצפון של ההורים... כל האחריות ללמד אותם היא עלי... חוגים לימדו אותם דברים. יש המון לחץ נפשי להורים ללמד אותם.
לאומי	להחזיר תרבות באמצעים מקוונים
לאומי	לחבר טכנולוגיה לפעילות כמו חדרי בריחה. קבוצות יצירה של עבודות יד - ציור / פיסול מרגיעים ומעשירים את הנפש.
לאומי	עידוד תרבות פנאי, הקצאת זמן קבוע במסגרת שעות העבודה לפנאי-בתשלום
לאומי	התייחסות מותאמת לחברה החרדית בכל תחומי החיים. התאמות תכנים רלוונטיים לחברה החרדית, למשל חוג לילדים חרדים, אופן ניהול משק בית לנשים צעירות וכו'..
לאומי	לילדים ונעור – הצגות ילדים שמראות כיצד מתמודדים עם לחץ.
לאומי	מופעי סטנדאפ והומור במרחב הציבורי
לאומי	פיתוח וקידום תכניות בפריים טיים המשרות רוגע - בטלוויזיה וביתר כלי התקשורת, כדוגמת תכניות כושר, תכניות עם מטפלים ומאמנים אישים.
קהילתי	לייצר מגוון של פעילויות ברמת הקהילה והשכונה - הופעות בחוץ (מוסיקה, סטנד-אפ), ספורט קהילתי, גינות קהילתיות, שימו במרחב של בית ספר בשעות אחה"צ לפעילות.
קהילתי	לאפשר צריכה של תרבות בכל השכונות. גימלזום – יוזמה ירושלמית-פעילויות ספורט והעשרה תרבותית, אומנות ועוד. שילוב של מוזיאונים ועוד.
קהילתי	כדאי ליישם דברים טובים שקורים באמצעות עיריית ירושלים לכל הארץ.
קהילתי	לאפשר אווירה של חופש/חול גם בתוך הישוב עם פעילויות תרבות ופנאי מגוונות. לקשט את הפארק או רחוב ראשי ולהשמיע מוזיקה בערב קבוע בשבוע.

להנגיש פלטפורמות כמו הקתדרה או פנזינג שמביאים פעילויות מרתקות גם למי שלא יכול להרשות לעצמו לקנות כרטיס. יותר פעילות חינמית שמונגשת לכולם ומאפשרת לכל אחד לבחור את המקום שמתאים לו להפוגה.

• טיפול בבעלי חיים

מעגל חוסן	ציטוטים
קהילתי	פינות חי קהילתיות
קהילתי	אימוץ חיות מחמד עם כלים לאיך להתמודד עם זה
קהילתי	חיבור בין אנשים שיש להם בעלי חיים לאלו שאין להם בעלי חיים – הוצאת כלב לטיול
לאומי	לתת מענקים לאנשים שיאמצו כלבים- אשר ידועים כמפחיתי לחץ וסטריס, השפעה חיובית
לאומי	סבסוד של דמי טיפול בבעלי חיים (אוכל, טיפול וטרינארי), כדי לעודד אנשים לאמץ ולהחזיק בעלי חיים.
עבודה	שעה בשבוע להביא בעלי חיים למקום העבודה מאחר והם גורמים באופן מיידי לירידת המתח

9. סיוע תעסוקתי וכלכלי (27 אזכורים)

הרעיונות שהועלו מתרכזים בעיקר בצורך להבנות על ידי המדינה תחושת ביטחון כלכלי. מתוך התייחסות לכך כגורם לחץ, כמו כן עולה סוגיה הנוגעת למתן מיומנות לציבור של למידה איך להתנהל נכון ברמה הכלכלית.

כל האזכורים (27) ניתנו ברמת פתרון במעגל חוסן לאומי.

מעגל חוסן	ציטוטים
לאומי	בטחון כלכלי, שינוי המדיניות הכלכלית
לאומי	המדינה צריכה לשפוך כסף על האזרחים, לשפר את המעמד הכלכלי של השכבות הנמוכות, לדאוג לאפשרויות דיור הוגנות במחיר ששווה לכל כיס, בכל רחבי המדינה. לדאוג לעלויות של הטיפול בגיל הרך. להעלות את המשכורות של נשות החינוך, שיהיו מכבדות ויאפשרו שקט נפשי בזמן העשייה הקשה הזו. יש עוד מקצועות שחייבים לעשות זאת עבורם: אחיות, עו"סיות ועוד. רגולציה חזקה על שכר מינימום, אחרי שיעלו אותו.
	הארכה של חופשת הלידה לאם יחידנית
לאומי	לתת מענקים לעצאיים- היות והמצב הכלכלי הוא זה שמוביל בעיקר לסטריס בין בני זוג
לאומי	שיפור השכר ותנאי העבודה – שהם כיום לא הולמים

תמיכה בעסקים קטנים שחווים חרדה קיומית תמידית ובטח בקורונה. לאו דווקא כסף, אולי סיוע מסוג אחר כדי לרומם אותם.	לאומי
לתת פטור מעבודה מול הממשלה. נניח עוסק פטור - שלא יצטרך בכלל לעבוד מול מס הכנסה, עסקים קטנים לא יצטרכו לקבל רישיון עסק.	לאומי
סיוע למי שחווה קושי: עיגון סיוע כספי לא/נשים עם בעיות רגשיות, לצד הצמדת חונך/ת שתעזור, בפרט עם דיכאון סביב מעגל הלידה	לאומי
לשנות FRAME OF MIND ממשלתי- לתת ואז לבדוק, לסמוך ולא להעמיס במבחני אמצעים	לאומי
צריכים להגיע לפתרון על רעב של ילדים - ילדים בבית ספר יסודי למצוא דרך לתת אפשרות לילדים לקנות ישירות אוכל - • ממונה לזכויות ילדים בכל רשות מקומית	לאומי
הנגשה של כלים שהיום מוצעים רק ל"אוכלוסייה בסיכון", נמצאים בסל שיקום וכו', לכלל הציבור	לאומי
כלים להתנהלות כלכלית נכונה	לאומי
מיומנויות עתיד לשוק התעסוקה- לזהות מה הן ולתת מענה ייעודי של הממשלה לאלה לכל אזרח, בדגש על אוכלוסיות נבחרות.	לאומי
הכשרות למיומנויות של זוגות צעירים- ניהול משק בית, מיומנויות להתנהלות פיננסית, התמודדות עם קשיים. שילוב תכנים וקורסים במוסדות החינוך	לאומי
פיתוח מודל לבניית חוסן תעסוקתי	לאומי

10. עידוד יציאה לחיק הטבע (18 אזכורים)

יציאה לחיק הטבע עלתה כאחת מדרכי התמודדות הבולטים ברמה האישית. הרעיונות שהועלו במסגרת השיתוף, נוגעים להנגשה ועידוד האוכלוסיה לראות בחיק הטבע כמקור להפגת לחצים. הרעיונות היו כיצד לתמרץ ולהעביר למידה, פעילויות והנגשה של אירועים במרחב הפתוח. רוב ההתייחסויות הינם ברמת הקהילה, וציפייה מהרשות המוניציפאלית לפתח את המרחב הציבורי.

סה"כ היו 18 אזכורים להלן אזכורים כפי שהועלו על ידי הציבור:

מעגל חוסן	ציטוטים
לאומי	אפליקציית גודיס - לעודד אנשים לעשות דברים ממרצים בתמורה לנקודות שניתן לרכוש בהם דברים (נקודות תמורת צעדים, נקודות תמורת יציאה לטבע, נקודות תמורת פעילות בחוץ במקום העבודה וכד)

על הממשלה לדאוג לחברה הערבית באותה מידה שקיימת בחברה היהודית. בכפר שלי אין שום פארק או גינה קהילתית שיכולים להגיע אליה במצבי לחץ ומתח	לאומי
לחשוב על קונספט של להזיז מרחבים החוצה - להזיז מרחבי למידה/עבודה לטבע (פעילויות בטבע בלימודים ובעבודה, פינות עבודה בחוץ).	לאומי
קידום חיבור לטבע/ חינוך יער: לאפשר נגישות לטבע, למרחבים, לשלב בתכנית הלימודים כבר מגיל צעיר	לאומי
חידוש, ניקוי והשקעה בשטחים פתוחים, גינות קהילתיות, יערות מאכל	קהילתי
להוציא את כולם החוצה, 'לתת לנו אוויר'. לארגן טיולים בטבע, סיורים בעיר, שווקי איכרים או פרחים בחוץ,	קהילתי
לחזק את תחומי הרוח והתרבות באוויר הפתוח, ברמת הרשות המקומית. לטפח יותר מקומות ציבוריים ואזורי ישיבה בחוץ, גם כשקר וחורפי, הפרדה של שעות במקומות ציבוריים	קהילתי
לפתוח בכל עיר גינות קהילתיות שאפשר יהיה לכל אזרח לקבל שם גינה קטנה, לעבוד בה ולהרגע..	קהילתי
השקעה במרחבים ירוקים, שבילי אופניים וכו'. הצבע הירוק מרגיע.	קהילתי
פיתוח טבע עירוני: הקורונה הבהירה את חשיבות ה"ערוגה במרחק 500 מ' מהבית". דגש על טבע עירוני בכל מקום שניתן, פתיחת חצרות של בתי ספר וגנים לרווחת תושבי האזור לשהיה בחוץ ומפגשים חברתיים.	קהילתי
שימור גישה לטבע ומתחמים פתוחים גם במצבי סגר- באמצעות ניהול הרשמה קפדני באתרים לאומיים, ואפילו יצירת מתחמים נפרדים בתוך האתר.	קהילתי

11. רעיונות נוספים

להלן מספר רעיונות נוספים שהועלו כפתרונות להתמודדות עם הלחץ :

מעגל חוסן	ציטוטים
לאומי	פחות למידה פרונטלית של ילדים במערכת החינוך ויותר פעילות אקטיבית בחוץ
לאומי	סמים קלים שיוגדרו כחוקיים.
לאומי	לאורך התקופה נסגרו העוגנים שבשגרה עוזרים לציבור להתמודד עם לחץ וסטרים – חדרי כושר, פעילות ספורט, פעילות חברתית, גני חיות וכדומה. ממליצים לממשלה להשתדל לאפשר המשך קיום העוגנים הללו ככל שניתן בהתאם למגבלות – לא מן הנמנע שהורדת הלחץ והסטרים בעזרתם תסייע לבריאותם הנפשית והגופנית של האזרחים במידה גבוהה יותר מאשר סכנת ההדבקות.
לאומי	בניית "ארגז כלים לאדם המודרני": לתת מקום לאמונה/ רוחניות/ משמעות – כשאינן משהו גדול ממני יש דיכאון וסטרים. שילוב למידה של מבחר תיאוריות דתיות/ תיאוריות בודהיסטיות
עבודה	חוסן ארגוני - לתת לארגונים גדולים ולמעסיקים כלים ליצירת חוסן אצל העובדים. זה אפשרי ע"י יצירת גמישות ניהולית למשל. דוגמא: ברשויות מקומיות, במקום להוציא את הנהגים לחל"ת בסגר הראשון, נתנו להם עבודות מטה וכך שימרו אצלם תחושת כבוד ונחיצות .
אישי	לעבוד בכל ההיבטים שמשפיעים על החוסן. רוחני - אמונה לאדם