מעגל השליטה כעוגן פנימי

מדריך פרקטי לחוסן וניהול מתחים בתקופת "שאגת הארי"

פיתוח: איריס בילו

NotebookLM



אנחנו חיים בתוך שאגה מתמשכת של חוסר ודאות

המציאות: אזעקות, חדשות בלתי פוסקות, מתח באוויר ושינויים פתאומיים. הכל קורה בו-זמנית.

התחושה: המוח שלנו הוא "מכונת ניבוי". כשהוא לא מסוגל לצפות מה יקרה בעוד רגע, אנחנו חווים אובדן שליטה. התחושה היא גדול עלינו והאנרגיה שלנו נשאבת.

התוצאה: כניסה למצב של עוררות יתר. תחושת הצפה קבועה שמובילה לתשישות מנטלית.

NotebookLM

המנגנון הביולוגי שמאחורי התשישות (ואיך לעקוף אותו)

טריגר
"שאגת הארי"
(כאוס חיצוני)

פעולה
מפעילה את האמיגדלה (מרכז הפחד במוח)

תוצאה
סטרס תמידי, קיפאון ופאסיביות



טריגר
עשיית פעולה קטנה (כמו לשתות לבושתות מים או לסדר את החדר)

פעולה
מפעילה את הקליפה הקדם-מצחית (מרכז החשיבה והניהול)

תוצאה
איתות ביולוגי לגוף ש"אני מנהל את האירוע" ← הורדת מתח מיידית

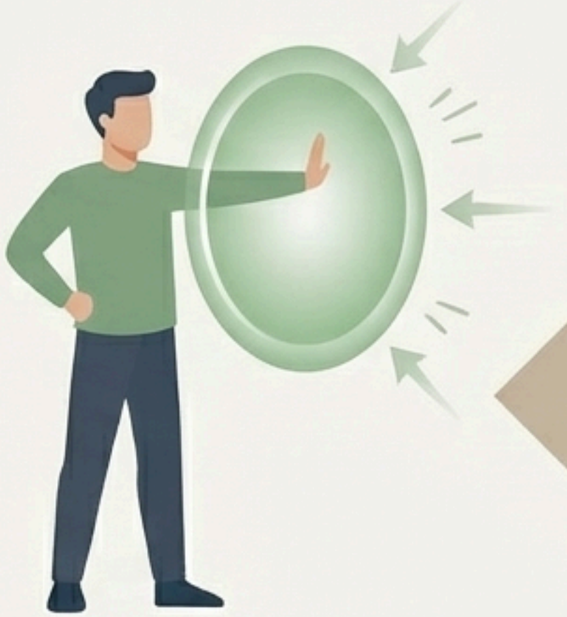
NotebookLM

המעבר מתגובה אוטומטית ליזמה מודעת



רק להגיב למה שקורה בחוץ
(להיות מופעל מלחץ וחרדה)

הסוד של אנשים בעלי חוסן:

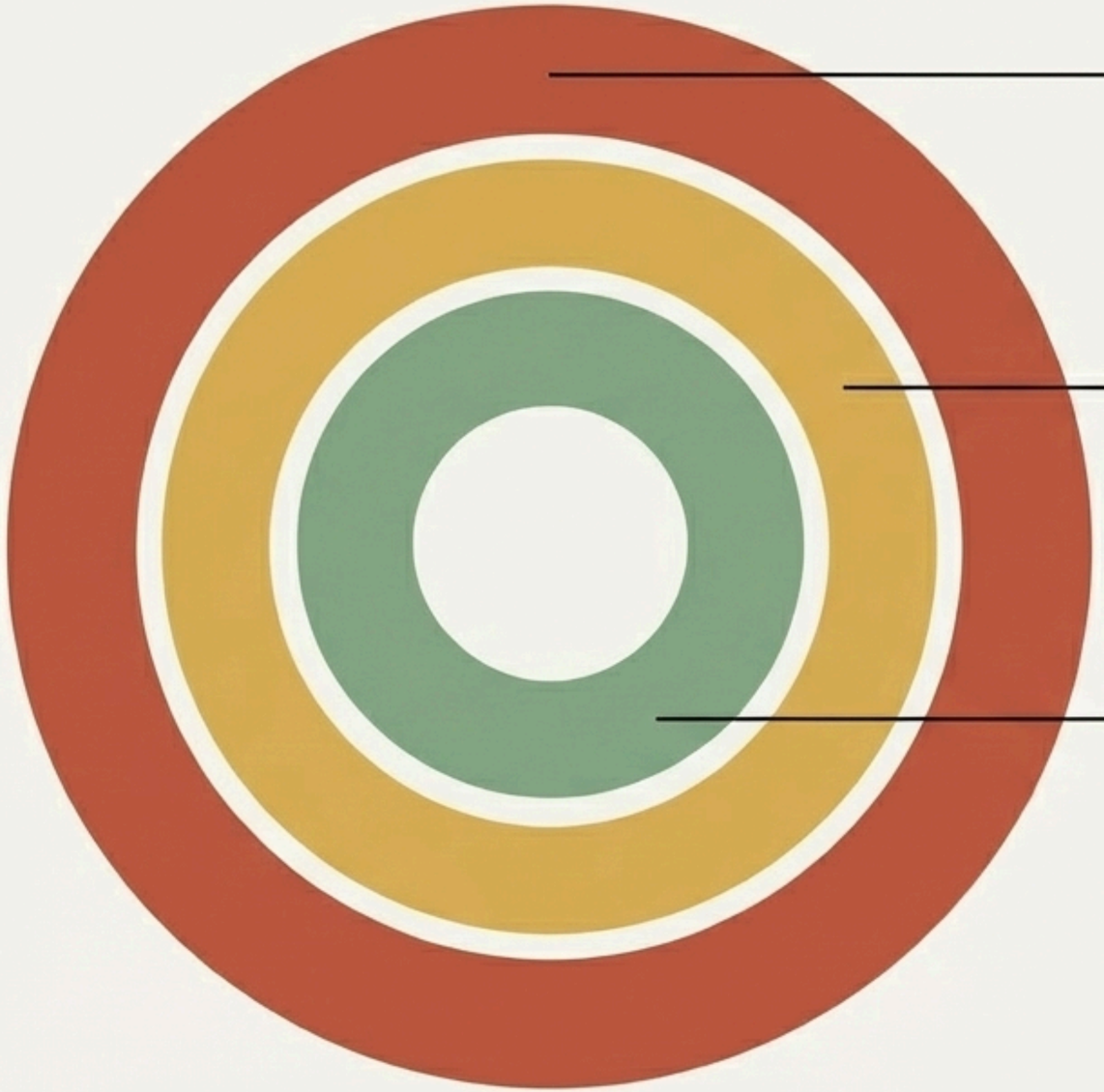


לקחת אחריות מלאה
על מה שבידיים שלי

ככל שנשקיע יותר אנרגיה במה שבשליטתנו – מעגל ההשפעה שלנו יגדל ומעגל הדאגה יצטמצם.

NotebookLM

מפת הדרכים שלנו: מודל שלושת המעגלים



מעגל הדאגה

דברים שמשפיעים עלינו מאוד, אך אין לנו שום שליטה עליהם (מתי תהיה אזעקה, מה יגידו בחדשות, מה קורה בחזית).

מעגל ההשפעה

דברים שאנחנו יכולים להשפיע עליהם או לעזור בהם לאחרים, אך לא שולטים בהם לחלוטין (מצב (מצב הרוח של המשפחה, עזרה לחברים).

מעגל השליטה

ה"כאן ועכשיו". הפעולות הפיזיות שלי, התגובות שלי, בחירת המידע שאני צורך. כאן נמצא העוגן.

NotebookLM

מי נוהג בחיים שלכם?
ריאקטיבי לעומת פרואקטיבי



אדם ריאקטיבי

- מגיב רק למה שקורה בחוץ.
- משקיע את רוב האנרגיה במעגל הדאגה.
- חי בתחושה מתמדת של חוסר אונים ("מה כבר אפשר לעשות?").



אדם פרואקטיבי

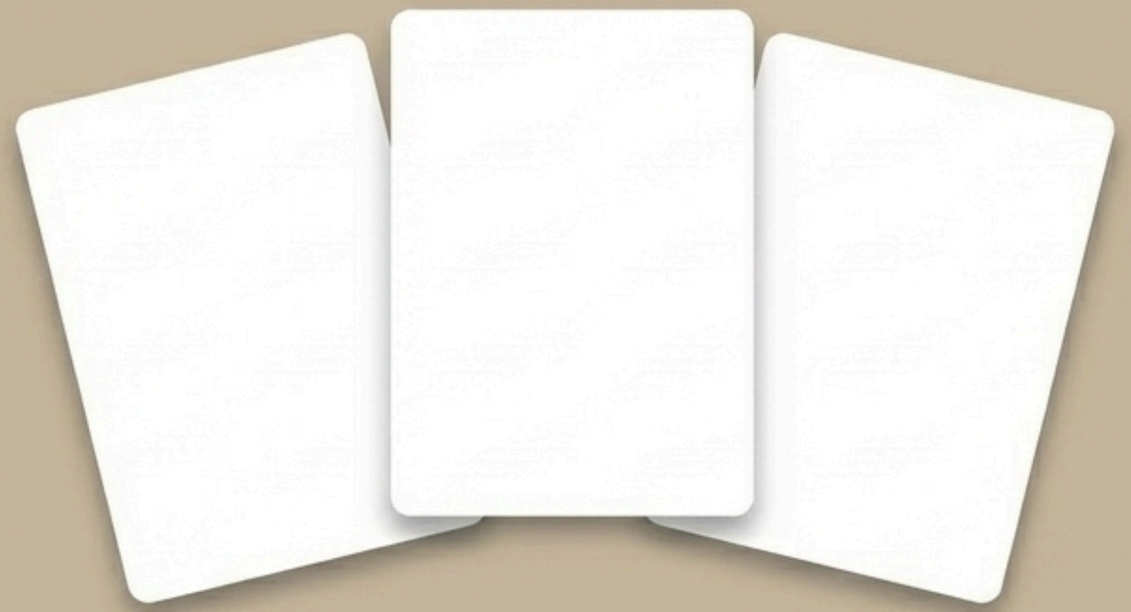
- לוקח אחריות על מה שבידיים שלו.
- משקיע אנרגיה ופועל בתוך מעגל השליטה.
- מרחיב בהדרגה את מעגל ההשפעה שלו על הסביבה.

NotebookLM

בוחנים את המציאות מבעד למעגלים

במצבי קיצון, הגבולות בין שליטה לדאגה מטשטשים. הנטייה הטבעית היא לשפוך אנרגיה על דברים שאי אפשר לשנות.

בואו נבדוק שלושה מצבים שכולנו חווים כרגע, ונראה כיצד מיקום נכון שלהם על גבי המודל מחזיר לנו את השליטה.



NotebookLM



דילמה 1: "אשליית השליטה" במידע

"אני דבוק לטלפון אחרי אזעקה. מרגיש שאם אדע הכל – אהיה מוגן יותר. בפועל, אני רק נלחץ יותר."

נקודות למחשבה:

- איפה הייתם ממקמים את הדילמה? האם הידיעה היא שליטה או דאגה?
- איזו פעולה אקטיבית יכולה להחליף את הגלישה האינסופית?

NotebookLM

דילמה 2: "אי שפיות בתוך הזום"
(לימודים מול מלחמה)



"קשה לי להתרכז בזום, זה נראה מנותק כשהמדינה בוערת."

נקודות למחשבה:

האם **המלחמה** בחוץ היא בשליטתכם?

האם **הצלחה** במשימה לימודית קטנה יכולה להיות 'ניצחון' במעגל השליטה שלכם כרגע?

דילמה 3: הזכות לשמוח (וגמישות השליטה)



- האם רגש האשמה מקדם אתכם לפעולה או משאיר אתכם ב'דאגה"?
- האם שמירה על המורל שלכם היא אגואיזם, או בניית חוסן עבור אחרים?

NotebookLM

מטריצת האחריות: מה התפקיד שלי בתוך האירוע?

תפקיד הסביבה (מעגל הדאגה/השפעה)	**התפקיד שלי** (מעגל השליטה)
(מי מבצע) הצבא, המדינה, ההורים.	(מי מבצע) אני בלבד.
(התפקיד) לספק ביטחון פיזי, לנהל את המלחמה, לספק תנאים ומידע.	להיות ה"שומר" של הנפש שלי. לבחור מה נכנס פנימה, להקפיד על שינה, תנונה, להקפיד על שינה, תזונה, ושמירה על שגרה מינימלית.
(השורה התחתנה) אין לנו יכולת לנהל את זה.	ניהול אקטיבי של המשאבים הפנימיים שלי.

חוסן אישי הוא המעשה החברתי החשוב ביותר. כשאני יציב, אני עוגן לסביבה.

NotebookLM

יוצאים לעבודה: מיפוי המעגלים שלנו (25 דקות)

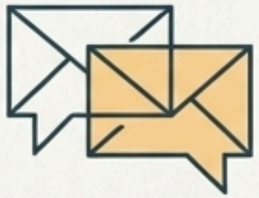
1



שלב 1 (10 דק') - מילוי אישי

כיתבו 3 דברים במעגל הדאגה (לשחרר), 3 פעולות קטנות במעגל השליטה (לעשות היום), ודבר אחד במעגל ההשפעה (לעשות עבור מישהו אחר).

2



שלב 2 (10 דק') - שיח קבוצתי

שתפו בחדר: מה הכי קשה לכם לשחרר למעגל הדאגה הדאגה? אילו רעיונות חדשים קיבלתם לפעולות שליטה?

3



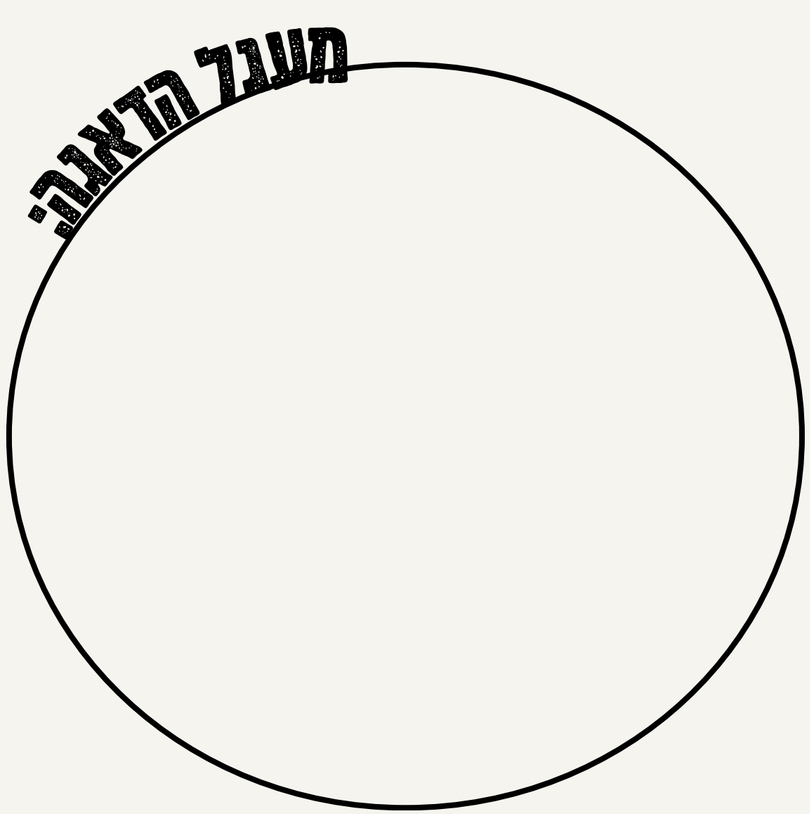
שלב 3 (5 דק') - טיפ הזהב

נסו לזקק כקבוצה המלצה אחת מנצחת שכל תלמיד חייב להכיר כדי להתמודד עם "שאגת הארי".

NotebookLM

מילוי שלושת המעגלים

- **במעגל הדאגה**: 3 דברים ש'יושבים' עליכם ואין לכם שום יכולת לשנות.
- **במעגל השליטה:** 3 פעולות קטנות שאתם עושים או מתחייבים לעשות היום.
- **במעגל ההשפעה**: דבר אחד שאתם יכולים לעשות כדי לעזור למישהו אחר.





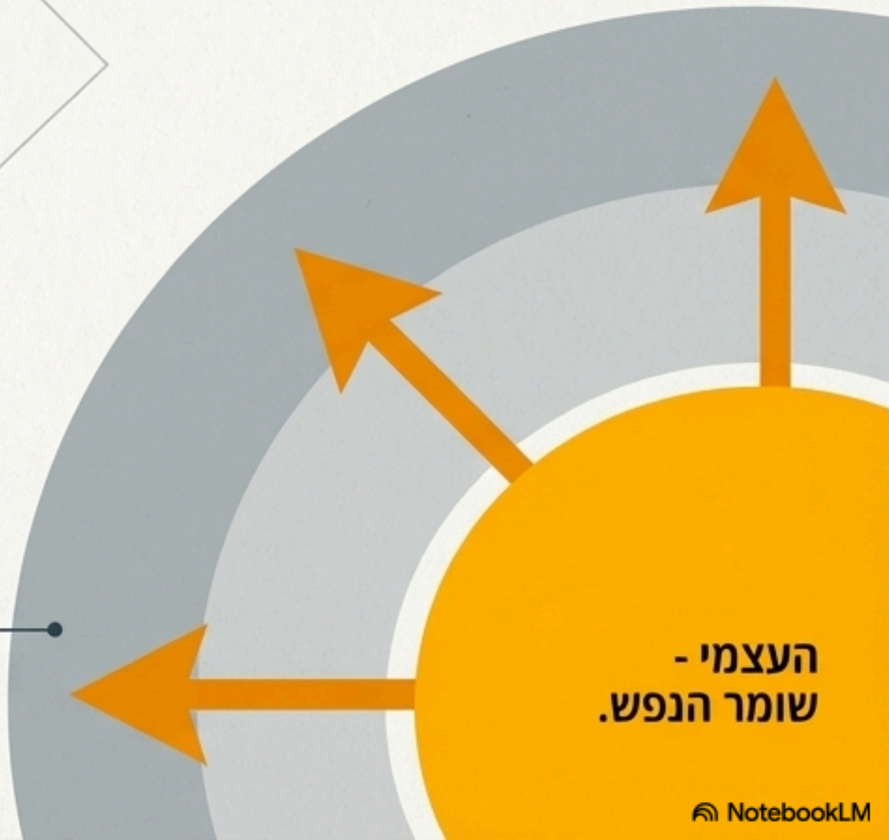


התובנה העמוקה: איפה נכנסת הסביבה?

התפקיד שלנו הוא להיות ה"שומר" של הנפש שלנו. לבחור אילו משאבים ומידע נכנסים פנימה.

כשאני שומר על שגרה (ישן, אוכל, מתפקד), אני הופך לעוגן יציב עבור המשפחה והחברים.

חוסן אישי הוא המעשה הכי חברתי שיש.



ארגז הכלים המעשי: פרוטוקול חוסן יומי

ההבנה התיאורטית אינה מספיקה. כדי להרגיע את המערכת הביולוגית ולתפוס פיקוד על מעגל השליטה, עלינו לבצע פעולות מיקרו-טקטיות יומיומיות.

1



2



3



4



5



NotebookLM

"פרוטוקול חוסן יומי" – הכלים המיידיים שלכם

"דיאטת מידע" אקטיבית:

קבעו "חלונות חדשות" (למשל: 10 דק' בבוקר ובערב). אל תהיו צרכנים פאסיביים של חרדה.

ניהול "מיקרו-שגרה":

שעת קימה קבועה, סידור מיטה והחלפת בגדים. אומר למוח: "יש סדר בעולם".

פורקן גופני:

10 דקות של מתיחות, שכיבות סמיכה או ריקוד. משחרר אנדורפינים ומרגיע את האמיגדלה.

מודל עצור-חשוב-פעל:

עצור: 3 נשימות.
חשוב: האם זה בשליטתי?
פעל: עשו פעולה פיזית קטנה.

עוגן חברתי:

שיחת וידאו יומית עם חבר. הומור וצחוק הם כלי שליטה אדירים.

NotebookLM

האריה שואג בחוץ, אבל אנחנו מנהלים את הבית.

אנחנו לא יכולים להשתיק את האריה שבחוץ, אבל הניצחון הפרטי כלי שלכם הוא כל פעולה קטנה, כל התנדבות, וכל מעשה טוב בתוך מעגל השליטה שלכם.

משימת סיום:

כתבו עכשיו בצ'אט (או שתפו בחדר) פעולה קטנה אחת מהפרוטוקול, או מעשה טוב לקראת יום המעשים הטובים, שאתם מתחייבים לבצע כבר היום!

NotebookLM