



מרחב פנייה והתייעצות לסגל המנהלי והאקדמי – מרכז החוסן

שלום לכן ולכם, סגל יקר,

מאז ה-28/2 אנו מצויים במציאות מורכבת ומאתגרת, המעלה לא מעט שאלות ודילמות ברמה האישית, המשפחתית והמקצועית.

במרכז החוסן יצרנו מרחב אנונימי לשיתוף ולהתייעצות, בו תוכלו להעלות שאלות, התלבטויות ודילמות הנוגעות אליכם ולדרכי ההתמודדות שלכם בתקופה זו. צוות המרכז ינסה להתייחס ולסייע ככל הניתן.

מרחב זה מיועד בעיקר לשיח על חוסן והתמודדות אישית ומקצועית, ופחות לפניות הנוגעות לסוגיות אקדמיות או לסטודנטים ספציפיים.

נשמח להיות כאן עבורכם בימים מטלטלים אלו.

שלכן/ם בהערכה רבה,

צוות מרכז החוסן

מהי הדילמה, שאלה, סוגיה שלכן/שלכם

5 תגובות

קודם כול, תודה על האפשרות לשתף. בתקופה המורכבת שאנחנו חיים בה אני מרגישה שאיבדתי את תחושת השפיות והביטחון. הכול מעצבן אותי בקלות, וקשה לי מאוד לתפקד בעבודה. כל משימה נראית לי גדולה ומכבידה. המחשבה על לחזור לעבודה מפחידה אותי, ואין לי הרבה ביטחון שאצליח לתפקד כמו שאני רגילה. המציאות של מדינה שנמצאת במלחמה, ושנראה שתמשיך להילחם, יוצרת עתיד שמפחיד אותי מאוד – במיוחד כשיש ילדים שדאגה אליהם כל כך גדולה.

התמודדות עם עומס בעבודה לצד ילדים שנמצאים בבית ללא מסגרות. בנוסף, קושי בשמירה על סבלנות כלפי הילדים ובני המשפחה, לאור הצורך במענה וזמינות למקום העבודה.

איך מתמודדים כאשר יש בן בצבא (תפקיד סופר קרבי) כאשר בכל רגע עלול להיות מוזנק למשימה מעבר לגבול? עצות לשקט נפשי?

מרגיש חסר תועלת - הכל נראה לי מסובך וקשה .

בכנות, כרגע הדילמה שלי האם לישון בממד של ההורים ולהיות נתונה לביקורת תמידית ותחושת זרות או לישון בבית ולרוץ מדי פעם עם הילדה החרדתית בת ה 9 למקלט השכונתי. שתי בחירות גרועות.