



איך להתמודד עם עייפות מאחריות Responsibility Fatigue?

* כתוב בלשון נקבה מטעמי נוחות, אך מתאים כמובן לכל המגדרים.

מה זה בכלל עייפות מאחריות (Responsibility Fatigue)?

Responsibility Fatigue היא תחושה של שחיקה ועייפות הנובעת מכך שיש לנו יותר מדי התחייבויות ותחומי אחריות בחיים: עבודה, ילדים, נישואים, לטפל בהורים או בני משפחה אחרים, לעשות ספורט, לדאוג לקניות, לבשל, לכבס, לתקשר עם חברים, ניהול כלכלי וביטוחי ועוד ועוד.

"עייפות מאחריות" מגיעה לפני השחיקה. זה הדגל האדום שאנחנו חייבים לשים לב אליו כדי שנוכל לעצור את המסלול המהיר לשחיקה, ולשמור על הרווחה הנפשית והפיזית שלנו.

מהם הסימפטומים של עייפות מאחריות?

ישנם כמה סימנים שצריכים להדליק נורת אזהרה:

1. רוב הזמן באסה -
רוב הזמן אתן מרגישות עצובות, ממורמרות, בחרדה או בלחץ.
2. אתן תמיד בסוף הרשימה -
אתן שמות לב למה שאחרים צריכים, למה שאחרים רוצים, ולעתים קרובות אתן מזניחות את הצרכים והרצונות של עצמכן.
3. שוב עייפות -
כששואלים אתכן "מה העניינים?" אתן בדרך כלל תענו "עסוקה" או "עייפה".
4. תמיד כן -
אתן אומרות "כן" לרוב הדברים שמבקשים מכן לעשות, ובדרך כלל אתן אפילו לא בוחנות האם אתן יכולות או רוצות לעשות את זה.
5. אין לי חשק -
אתן מתחילות להרגיש שאין לכן חשק ורצון לעשות דברים שעד עכשיו הייתן עושות בשמחה, או לפחות לא הרגשתן התנגדות אליהם. למשל, להיפגש עם חברה לקפה או ללכת לחוג שאתן אוהבות.

[לפרטים על הספר "החיים הם לא נמר - פיתוח חוסן אישי והתמודדות עם לחץ" - לחצו כאן](#)
[לפרטים על הספר "מיקה כבר קצת פחות חוששת - חוסן והתמודדות עם לחץ לילדים" - לחצו כאן.](#)



איך מתמודדים עם עייפות מאחריות?

בחלק הבא מופיעות כמה טכניקות שיכולות לסייע לכן להפחית את מטען האחריות. כמובן שאם אתן מזדהות עם מה שכתוב למעלה, זה מצריך חקירה ועבודה אישית מעמיקה.

1. תתרכזו בעניינים שלכן ושימו לב שרגשות הם מדבקים.

שימו לב שאתן יכולות להביע אמפטיה לאחרים, מבלי לקחת על עצמכן את הרגשות, האכזבות, הכעסים והחרדות שלהם.

אם בן הזוג שלך חוזר לחוץ מהעבודה ו"שופך" את הלב באוזניך, את יכולה להיות מכילה, אמפטית, מחבקת ואוהבת. אבל את לא צריכה, לנכס לעצמך את הרגשות שלו ולהרגיש גם את הלחץ, החרדה, והכעס שלו.

- **כתרגיל – חשבי על סיטואציה שבה מישהו פנה אלייך עם בעיה או נושא מסוים, ואת "לקחת בעלות" על הנושא, למרות שזה בכלל לא היה באחריותך, או שהרגשת רגשות כמו מתח, לחץ, חרדה, כעס, בגלל בעיה שהיא אינה הבעיה שלך. מה בדיוק קרה שם? איך הרגשת? מה זה גרם לך לעשות?**

האם זה משהו שמאפיין אותך? כלומר, האם זה משהו שקורה לך לעתים קרובות?

עשי לעצמך סימן שיזכיר לך בפעם הבאה כשאת מנכסת לעצמך רגשות או אחריות על נושא שהוא "לא העסק שלך". זה יכול להיות למשל מילה שתקפוץ לך לראש (אני אומרת לעצמי "Not my business!!"), או סימן כלשהו (תמרור עצור למשל).

אין כוונה פה לעודד אנשים להיות "ראש קטן". לצד זאת, אנשים עם נטייה להיות בלחץ בגלל דברים שהם לא באחריותם, או "להידבק" במתח ובחרדה של אנשים אחרים, הדרך שלהם לשחיקה תהיה מהירה מאד. כמו כן, אנשים בעלי נטייה "לקחת אחריות" על כמעט כל מה שקורה מסביבם – גם הם בסיכון גבוה לשחיקה, מאחר וגם ככה תחומי האחריות בחיים שלנו רבים ומלאים.

[לפרטים על הספר "החיים הם לא נמר – פיתוח חוסן אישי והתמודדות עם לחץ" – לחצו כאן](#)
[לפרטים על הספר "מיקה כבר קצת פחות חוששת – חוסן והתמודדות עם לחץ לילדים" – לחצו כאן.](#)



2. שימו את המסכה קודם עליכם

ואח"כ עזרו למי שלידכם... כמו במטוס.

הכוונה היא, שתשימו את עצמכן בראש התור! או לפחות, שימו לב שאתן עושות את זה מספיק פעמים במהלך היום והשבוע. גם אם לא תמיד. כשהבריאות הפיזית והנפשית שלכן היא בראש סדר העדיפויות, תוכלו להתמסר לשאר ה"אחראיות" שלכן בצורה נינוחה ורגוע יותר, ובאופן פחות טעון.

שימו לב שאתן "מוונטלות" (כלומר עושות וונטילציה 😊 ומשחררות קיטור), לכו לעשות מסג', טיפול רפלקסולוגי, לרקוד, לבלות, לפגוש חברים, לכדר, לכדרר... כל מה שממלא אתכן ועושה לכן טוב.

- עם יד על הלב, מתי בפעם האחרונה עשית משהו רק בשביל עצמך? משהו שבאמת מעלה לך את האנרגיות ומחזיר לך הרגשה טובה?

-
-
- פתחי את היומן וקבעי, עכשיו, לפחות פעמיים בשבוע הקרוב, זמן לעצמך של לפחות חצי שעה בכל פעם. כתבי כאן מה תעשי (או לא תעשי, גם סתם לנוח זה מעולה) בזמן הזה:

-
-
- ספרי ושתפי חברה טובה, בן/בת זוג, מישהו שיוכל לעזור לך להתמיד בהרגל של "לפחות פעמיים בשבוע חצי שעה לעצמי". סכמו בניכם איך האדם הזה יוכל לעזור לך ליישם ולהתמיד בהרגל זה:

3. די כבר עם "מי יותר עסוק".

בשנים האחרונות הערך העצמי שלנו מושפע מאד מ"כמה אנחנו עסוקות". "כמה אנחנו עסוקות" הפך להיות מדד להצלחה, לרמת תפקוד, ליכולות, לרמת הנחמדות שלנו ועוד.

לעתים קרובות מתחת לשאלה 'האם אני עושה מספיק?' נמצאת השאלה 'האם אני מספיקה אם אני לא עושה?'"

תורת ההשוואה החברתית (פסיכולוגיה) טוענת שלעתים קרובות אנחנו מבססות את הערך העצמי החברתי והאישי שלנו, על האופן שבו אנחנו תופסות את עצמנו אל מול אחרים.

כיום, ברשתות החברתיות, אנשים נוטים להציג תמונת חיים אידיאלית ומושלמת, דבר שעשוי כמובן להגביר

[לפרטים על הספר "החיים הם לא נמר - פיתוח חוסן אישי והתמודדות עם לחץ" - לחצו כאן](#)
[לפרטים על הספר "מיקה כבר קצת פחות חוששת - חוסן והתמודדות עם לחץ לילדים" - לחצו כאן.](#)



הצורך שלנו להיות עסוקות, כדי שתהיה לנו תמונת חיים דומה. תפסו מרחק לפרקי זמן קבועים ועל בסיס יומי, מהטלפון ומהרשתות החברתיות. זכרו שמה שקורה בפייסבוק נשאר בפייסבוק, גג עובר לאינסטגרם, אבל במציאות, כולנו נמצאות פחות או יותר באותו מצב.

- נסי לחשוב על מצבים שבהם את עושה "קולות של להיות עסוקה". כתבי לעצמך דוגמה אחת:

- עשי לעצמך סימן שיזכיר לך בפעם הבאה כשאת לוקחת על עצמך יותר מדי אחריות, וזה לא דווקא הכרחי או משרת באמת את הצרכים שלך:

- ב"קולות של להיות עסוק" הכוונה למשל למישהו שנשאר עד מאוחר במשרד, לא כי זה ממש הכרחי ויש דד-ליין שחייבים לעמוד בו, אלא כי הוא חושב ש"זה מראה לבוס שהוא משקיע". או למשל למישהו שלוקח על עצמו יותר מדי התחייבויות, ומלחיץ את עצמו עד לקצה, כי הוא בטוח שזו הדרך היחידה שלו להתקדם בארגון.

4. פשטו את החיים שלכם

זכרו את שלושת ה-D: Downsize, Declutter, Delegate.

- **Downsize** - מה שאפשר לצמצם – צמצמו. אין צורך לתפור את התחפושת הכי הכי, או להיות הבית הכי מתוקתק, או האירוח הכי מושלם. חשבי בכנות על המקומות שבהם את חושבת ומתנהגת באופן פרפקציוניסטי מדי, עברי למוד *Good enough is enough*, ושני את הציפיות שלך מעצמך, כך שהן יהיו ריאליות ולא יגרמו לך לתחושה של מתח ולחץ. את יכולה להיעזר בתרגיל הזה:
- כתבי את המחשבה הפרפקציוניסטית (למשל, אני חייבת לתת מענה לכל האנשים שפונים אלי בעבודה, באופן מדי, כאן ועכשיו):

- כתבי את אותו נושא במוד ריאלי, מוד *Good enough is enough* (למשל, אני עושה את הכי טוב שאני יכולה, אני מתעדפת את הטיפול בפניות שמגיעות אלי, ופועלת על פי סדר עדיפויות מקצועי

[לפרטים על הספר "החיים הם לא נמר – פיתוח חוסן אישי והתמודדות עם לחץ" – לחצו כאן](#)
[לפרטים על הספר "מיקה כבר קצת פחות חוששת – חוסן והתמודדות עם לחץ לילדים" – לחצו כאן.](#)



וריאלי).

- **Declutter** - הורידו אייטמים לא הכרחיים מרשימת ה- to do שלכן. במיוחד (!) בתקופות עמוסות, קשות ולחוצות. עבודה במשרה מלאה + סגר + ילדים בבית + בידוד – זה לא הזמן לארגן את ארונות המטבח כי לא עשינו את זה כבר המון זמן.
- הסתכלי על רשימת המשימות שלך. האם כולן הכרחיות? עם יד על הלב, האם כולן הכרחיות? האם יש משימות שתוכלי לוותר עליהן? האם יש לך סדר עדיפויות לטיפול במשימות האלה? (ולא, סדר עדיפויות הכולל דחוף, דחוף דחוף, ודחוף דחוף דחוף, לא נחשב תעדוף). על מה תוכלי לוותר?

- **Delegate** - מה שאתן לא חייבות לעשות בעצמכן תוציאו ל-outsourcing (מבלי להיכנס לכם לחשבון הבנק... אבל לפעמים זה שווה כל שקל, ויותר).
- הסתכלי על רשימת המשימות שלך. עם מי תוכלי לחלוק את האחריות? האם יש משימות שתוכלי להעביר למישהו אחר (לפעמים זה בתשלום, כמו ניקיון הבית. לפעמים זה למישהו אחר מבני הבית, וזה אומר לשחרר שליטה... ולפעמים זה לקולגות או לאנשים שאת מנהלת).

ספרו לי איך עבד לכן התרגיל הזה, כתובת המייל שלי נמצאת למטה. אשמח לשמוע מכן.

[לפרטים על הספר "החיים הם לא נמר – פיתוח חוסן אישי והתמודדות עם לחץ" – לחצו כאן](#)
[לפרטים על הספר "מיקה כבר קצת פחות חוששת – חוסן והתמודדות עם לחץ לילדים" – לחצו כאן.](#)