

בעמותת התיירות ארץ הגליל נערכים "ליום הבא"

Posted on 6 באפריל 2020 by שוש להב



עשרות משתתפים מהתיירות הכפרית בגליל העליון, השתתפו בהרצאה מקוונת בתוכנת ZOOM שהעביר פרופ' מולי להד, בהזמנת דורית אלמליח, מנכ"לית עמותת התיירות "ארץ הגליל"

Categories: תיירות, ראשי

Tag: ענף התיירות, "ארץ הגליל"

משתדלים לשמור על אופטימיות בתחום התיירות... בעמותת התיירות "ארץ הגליל", נערכים ל"יום שאחרי" בענף התיירות. **דורית אלמליח** - מנכ"לית העמותה אלמליח אומרת, כי בתקופה זו מעבירה עמותת התיירות הרצאות מקוונות, בהנחיה מעשית ומקצועית לתיירנים, שרובם בעלי עסקים קטנים עצמאיים, המרחב הכפרי, הזקוקים לסיוע בהתנהלות מול הרשויות ומשרדי הממשלה, וכן בהכנת 'היום שאחרי' בענף התיירות. אך מעבר לזה, זקוקים התיירנים לחוסן, תמיכה ועידוד נפשי, מאחר וקיימת חרדה בתחום הפרנסה ובתחומים האישיים, בראותם את העסק שבנו במשך שנים קורס לנגד עיניהם ככל שנמשך הסגר.

פרופ' מולי להד - יו"ר מכון משאבים, מומחה בתחומי הטיפול, ההכנה והמניעה ברמת הפרט והקהילה בתקופות חירום ולחץ, אומר, כי בתקופה האחרונה משאבים מקיימת תמיכה ברשויות, בישובים ובצוותי חירום יישוביים, מעניקה מענה רגשי לאזרחים מרחוק, לפי הסדר: קשישים, הורים ומתבגרים, מכינה חומרים יומיומיים והעלאת סרטוני הסברה,

תמיכה וטיפוח התמודדות לרשימות התפוצה ומקיימת קו סיוע חנימי. פרופ' להד מוסיף, כי האדם הוא היצור הכי פגיע מחד, אך מאידך הוא היצור עם הכי הרבה יכולת הסתגלות וגמישות. "היתרון שלנו כבני האדם, בין היתר זו היכולת לחשוב, לדמיין ולתכנן עתיד. זה מפחיד מחד, אך גם מעודד ומהווה מקור להחלמה מאידך". פרופ' להד הדגיש, כי משבר, כגון הקורונה, הוא בעצם קטיעה של רציפויות, הוא מצב בו האתמול אינו יכול יותר לנבא את המחר וזה מלחיץ.



הנחלים זורמים בשצף קצף בגליל העליון. צילום אריאל נייזנה

יש ארבעה סוגי רציפויות

להלן ארבעה סוגי רציפויות: **רציפות קוגניטיבית מציאותית** - בה אנו שומרים על אורחות ונוהלי חיינו היום יומיים, **רציפות חברתית** - שייכויות שונות למשפחה לחברים, לצוותי עבודה שנוסכים בנו ביטחון, וזו רציפות שנפגעת במיוחד בתקופה של בידוד בקורונה. **רציפות תפקודית** - שמירה על משמעותיות בתפקידים שונים שהיו לנו בעסק, במשפחה, מה שומרים? איך? **ורציפות היסטורית-אישית** - הדרך בה אנו מכירים את עצמנו, רציפות יציבה יחסית שמאפיינת את אישיותנו. לבידוד יש השלכות קשות והשפעות נפשיות לאורך זמן. יחד עם זאת, חשוב להבין שזו נחלת העולם כולו, לא נשבר כאן משהו שהוא אישית בגללנו. במשבר, האי ודאות פורצת בבת אחת וכמה רציפויות נקטעות, השינויים שכל ערב מטפטים לנו, רק משמרים את אי הוודאות ולא נותנים לנו ליצור רציפות תפקודית מסודרת חדשה.



הרצאות מקוונות בזום לתירני עמותת "ארץ הגליל". צילום עמותת התיירות ארץ הגליל

טיפים לחוסן אישי

המציאות החיצונית קטעה ושברה רציפויות, אבל ניתן לעבוד נכון כדי ליצור רציפויות מותאמות בחזרה: להיכנס לסדר יום קבוע, להכניס משימות שגרה וגם שמחות והנאות מעבר לשגרה, להיות אקטיביים, לתכנן את היום שאחרי, לשמור על קשר עם קולגות ולתכנן חוויות משותפות, לייצר יחד תמונות עתיד חיוביות ועוד. המציאות הזו גם מראה בשורות טובות, מתגלים אנשים טובים במלוא תפארתם, אנשים שרוצים לייצר טוב ולעשות טוב. ניתן לגשר על רציפויות שנפגעו, יש לזהות נקודות חולשה, אך עדיף להתחיל ולהעצים את הרציפות ששמורה יחסית, לצבור הצלחות ומזה להתקדם, רציפות אחת שמשתפרת מושכת לשיפור גם את שאר הרציפויות. חשוב לעבוד עם תקווה, תקווה זהו מצב נפשי שתלוי רק בנו, לא צריך אישור מבחוץ, תקווה דורשת בניית מפה של עבודה מול יעדים, מפה מנטאלית לאן רוצים להגיע, בעזרת שימוש ביצירתיות, אלתור, נוסטלגיה ועוד.

וכמו שאמר חכם סיני: "אין לנו אפשרות לא לאפשר לציפורי הדאגה לחוג מעל ראשינו - אך אנו יכולים לא לאפשר להן לקנן אצלנו".