

كن إيجابياً ... كن آمناً



توصيات مهمّة من علماء النفس

- اعزل نفسك عن الأخبار حول فايروس كورونا ، فكلّ ما تحتاج إلى معرفته ، أصبحت الآن تعرفه بالفعل.
- لا تبحث عن عدد الموتى ، فهذه ليست مباراة لكرة القدم لكي تعرف النتيجة النهائية... تجنب ذلك.
- لا تبحث عن معلومات إضافية على الإنترنت ، لأنّها ستضعف حالتك الذهنية .
- تجنب إرسال رسائل مرعبة ومحبطة ، إذ أنّ بعض الناس ليس لديهم نفس القوّة العقلية التي تملكها ، فبدلاً من مساعدتهم ، ستقوم بتنشيط الأمراض فيهم ، كالاكتئاب مثلاً .
- ابحث عن ألعاب للترفيه عن الأطفال ، وتبادل الأحاديث معهم واروي القصص لهم .

- حافظ على الانضباط في المنزل عن طريق غسل يديك ووضع لافتة أو تنبيه لكلِّ شخص يعيش معك.

- سيساعد مزاجك الإيجابي على حماية جهازك المناعي، في حين ثبت أن الأفكار السلبية تضعف جهازك المناعي وتجعله عاجزاً عن مقاومة الفيروسات.

- الأهم من كلِّ ذلك، أن تؤمن إيماناً راسخاً بأنَّ هذا الوباء سوف يمر وسنكون جميعاً في أمان....!