

## 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 لكل 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 كل ذلك، أن تؤمن إيماناً راسخاً بأن هذا الوباء سوف يمر وسنكون جميعاً في أمان....!