

## **Hûn dikarin çî bikin da ku xwe ewlettir û tenduristtir hîs bikin.**

Pirsgirêka têkildarî belavbûna vîrûsa Corona divê bi ciddî were girtin û rêzgirtin hewce dike. Tirsê vîrusê û bêbawerîya giştî pir mezin bûye. Ev pêwendî heye bi rewşa awarte ya ku niha serdest bûye û agahdarî û nerînên pir nakok ên ku her kes dibêje. Ji ber vê yekê mirov dikare bibêje: xetereya têgerînê tirs û nerehetî heye. Heke em rê bidin ku xwe ji tirsê jî bigirin, têkiliya civakî jî dikare zirarê bike.

## **Hûn çawa dikarin xwe biparêzin, sîstema parastinê xwe bihêz bikin û ji xwe re alîkar bibin ku di demên tengasiyê de aram biben?**

1. Hêjeya agahdariyê kêmtir bikin: Tenê rojê carekê ji çavkaniyek rastîn a wekî radyo an podcast.
2. Agahî û pêşniyarên ji çavkaniyên navdar bi ciddî bigirin. Di heman demê de, bawer bikin ku ew we pûç nakin, ew tenê ji bo rêzê ne. Di demên stresê de çar vebijarkên bertekan hene: xewirîn û felcbûn, revîn, êrîşkirin an jî hişmendî û arambûn.
3. Dema ku hûn bi mijara "Corona" re mijûl dibin sînordar bikin: di nîqaşên bêdawî yên derbarê wê de beşdar nebin. Di şûna ku li ser înternetê yan bi rêya telefona mobîl ji peyamekê biçin yeka din, hûn dikarin mijarên din ên ku hûn bi wan re eleqedar in û kêfxweşiya we didin bibînin.
4. Bi awayekî baş berê xwe bidin: paqij bikin û qirêj bikin, xwarinekî xweş çê bikin, Bi malbatê re lîstikan lîstin, Pirtûkan bixwînin, biçin geştê, mijûlekî xweş, werzîş ...
5. Vê hêdîbûnê zorê bikar bînin ku bisekinin û hevsengiyek çêbikin. Niha, wextê we ji bo çî heye? Çî tişt hene ku we timî xwestiye ku hûn bikin? Kî û çî bi rastî di jiyana we de girîng in? Kî an çî hûn divê kontrol bikin? Çî nixê we hene?
6. Ew kesên ku dikarin di dema îzolasyonê de bi xwe baş bin, pirsgirêka wan li vir tune, heta ew dikarin bi vê keyfxweş bin. Her kesê din dikare têkeliya vê kêfxweşiya bibe ku dikare bi Skype an jî bi tîlefona jî were çê kirin. Ev hesta şahiyê, dilxweşiyê, kêfxweşî û ewlehiyê çê dike û ji ber vê ew hêza xwe-dermankirinê û sîstema parastinê xurt dike.
7. Ji bo nimûne beşdarî li projeyên civakî bikin ji bo piştgiriya kesên qels an jî lawaz. Vê hesta bihevrebûn, civakî, û çalakiyên bi aqil zêde dike. Niha demeka başe ku tecrûbeyên nû çê bikin û têkiliyên nû yên balkêş û dewlemendtir bikin tevî ku kêmkirina têkiliyan.
8. Hevgirtin mirov û civakê xurt dike. Qeyranên wisa xirabtirîn û baştirîn mirovan eşkere dikin. Di xwe û yên din de baştirîn perwerde bikin.
9. Dûreyek du metran li hemberî enfeksiyona potansiyel parastinekî baş e, bi taybetî jî eger kesa din niha saxlem e. Gava ku hûn mirovên din dibînin vê yekê bi bîr bînin. Bihêlin xwe û yên din

ku bi azadî hereket bikin. Sînokirina mafê bingehîn ên azadiya hatûçûna pêdivî ku pîvanekî mantiqî be ji bo parastina tendurustî li hemberî înfeksiyona vîrusa. Ne zêdetir! Ji ber vê bişirîn û silav bibêjin gava ku hûn bi kesekî re hevdibînin.

10. Hern derve nav xwezayê: ronahiya rojê, tew bi ewran re, dibe sedema çalakkûna avakirina vîtamîn D li çerm de. Daristan qabîliyeta xweşkirina siruştî heye, ev niha bi zanistî hatiye îsbat kirin. Ger em bixwazin sîstema parastinê xwe bihêz bikî riya herî baş têkiliya nêzîk bi xwezayê ye.
11. Hêza dermanê xwezayî bikar bînin. Giyayên çolê alîkariya baştirkirin û bihêzkirina sîstema parastinê dikin. Xwarinên dijî vîrusan wek xerdelê û pîvaz heye.
12. Her weha heywan jî bi xwezayê re ne. Hêza heywanan a ku niha û li vir dijî binirxînin û "dîlnigeran nebe".
13. Ji bo nimûne yoga, qigong, û teknîkên modernên dermankirinê laşê dikarin alîkar bibin. Bi taybetî teknîkên bîhnfirehiyê ji bo xurtkirina sihan û aramkirina laş û giyan hêsan in û zû fêr dibin. Teknîkên derûnî yê ji bo kêmkirina stresê an bihêzkirina başbûnê jî dikarin we baş bikin.
14. Muzîka ku we aram dike an we kêfxweş dike guhdarî bikin.
15. Stiran gotin, lîstina amûrên bayê û dans bi berdewam sîstema parastinê xurt dikin û dilxweş û ewlehiyê zêde dikin, û kenîn û lîstikan jî her wesa dikin.

**Bi çalakî sîstema parastinê xwe piştgirî bikin. Ji ber vê yekê we mercên baştir hene ku hûn bi awayekî baş di bûyerê enfeksiyonê de derbas bikin.**

**Nehêlin ku tirs û xofa we bişkîne, rêzgirtina saxlem û têgînek hevbeş biparêzin.**

**Rûxweş û vekirî bimînin.**