توقّف عن لمس وجهك

19- نصائح من علماء السلوك للحدّ من انتشار فيروس كوفيد

اِرْفَعْ مستوى الوعي عند القيام بذلك

أُطْلُب من شريكك أو صديقك أن يخبرك عندما تلمس وجهك

ضَعْ عطرًا أو سوارًا خاصًا لتتذكّر عدم لمس وجهك

أُحْضُر قلم رصاص وورقة لتدوين عدد المرات التي تلمس فيها وجهك كل يوم

سَاعِدْ الآخرين

فكّر في الأشخاص الذين تحميهم بعدم لمس وجهك

ذكّر الاخرين بلطف عندما تراهم يلمسون وجوههم

شَغِّل يديك بشكل مختلف

ضَعْ يديك في جيوبك

أُمْسُك كرة أو شيئاً صغيرًا في يديك

ضَعْ يديك في قبضة لمدة دقيقة واحدة في حالة تقريبهما من وجهك

غَيِّر وضعيتك الجسدية

اسْحَب مرفقيك من على الطاولة

اِجْلِس في الكراسي بدون مساند للذراعين أو في وسط الكنبة

إجلس على يديك إذا كان من الصعب عدم لمس وجهك

تدرّب على تقنيات الاسترخاء

تنفّس طويلًا وعميقًا وحاول إرخاء العضلات المشدودة

اِجْلِس في مكان به القليل من الضوضاء وركّز على الحاضر بدلاً من الماضي أو المستقبل

اِسْتَمْتِعْ بالطبيعة على مسافة آمنة من الآخرين ، حتى عندما تكون تحت شجرة