דוא"ל שנשלח לתפוצה רחבה על משבר הקורונה ב- 18.3.2020

בימים קשים אלה שומה עלינו להפחית עד כמה שאפשר את המתח הנפשי ולהרגיע, כי הרבה יותר ימותו מסטרס ומתח מאשר מהקורונה. יש בהחלט מקום לדאגה, אבל אין כלל מקום לפניקה. לא בטוח כלל שהצעדים שבהן נוקטת הממשלה הם הצעדים הנכונים, אך גם אם זה נכון אין תועלת בשקיעה בחרדה. זו בטח שערוריה שאין לנו ממשלה, אבל גם אם תקום ממשלת חירום בראשות ביבי וגנץ שמתעבים זה את זה לא תצמח ממנה שום תועלת וזו תהיה ממשלת שיתוק. גם ממשלת מיעוט של הימין עם הדאגה הבלעדית לאינטרסים הסקטוריליים שלהם או עם הרשימה המשותפת עם האג'נדה הלאומנית המתבדלת שלה היא חזון בלהות. אך מה זה יעזור אם נדאג? כבר הצבענו שלוש פעמים בקלפי ולא שינינו דבר. לפחות בנושא המשבר הכלכלי וצניחת הבורסה בשליש היה ניתן לעשות משהו ומי ששמע לקולי ובעקבות המאמר שפירסמתי בסוף דצמבר עם ההמלצה שלי למכור מיד את המניות נמנע מהפסדים כבדים. אך אין תועלת בחרדה עכשיו כשהמשבר כבר פרץ.

אי לכך מציע עמית אברון, פסיכולוג מעולה שמעביר לנו כבר כמה שנים סדרות הרצאות בטיקוטין, כמה שיטות להימנע מהמתח והחרדה בהרצאה קצרה ומצוינת של כתשע דקות ([עמית אברון](https://www.youtube.com/watch?v=dc4Um2gkF84),). הוא ממליץ כמה שיטות פשוטות להפחתת המתח ובראשן - לשמוע חדשות רק 20 דקות ביום ולא להיות רתוק לטלויזיה ולסלולרי כל היום; לדבר בסקייפ ובטלפון אבל לא בווטסאפ הרבה עם המשפחה והחברים אבל לא על הקורונה; לעשות התעמלות, יוגה, פלדנקרייס, תרגילי נשימה; לשמוע מוסיקה שאהובה עלינו אך מרגיעה; לעסוק בתחביבים פיזיים ורוחניים - מלאכת יד, ציור, כתיבה, קריאה, צפיה בהצגות, בהרצאות, בקונצרטים, בסרטים באינטרנט, בקיצור - ביבליותרפיה או ריפוי ביצירה. זה מה שאומר עמית אברון. ולכך הייתי מוסיף בעקבות מה שכתבו לי כמה חברים שממילא מרותקים בביתם - לחשוב בצורה מעמיקה על הדרכים לשיפור חיינו, לשיפור המדינה (אני הצעתי את חזון הרפובליקה השניה), לריפוי הכלכלה (הצעתי את 36 העקרונות לכלכלה חברתית), לריפוי היחסים הזוגיים, המשפחתיים והחברתיים שלנו (שלא נהיה בגלל ה"דלתיים הסגורות" של סרטר בגיהינום אלא שזה יהיה פתח תקווה), ובסופו של דבר נירפא גם מהקורונה.

ואם לא... בגילנו צריך להיות מוכן עם הצ'ימאדאן, לקוד קידה, בתקווה שאת ה- STANDING OVATION על פועלנו נקבל אם לא בעולם הזה - בעולם הבא. אבל זה בצחוק כי כולנו נבריא!