

"الفيرس القاتل" يُشير الكاتب إلى أن تلك الصحف تعتمد ذكر كلمة "الخوف" أو ما يُشابهها في اللغات المختلفة، يُقارن الكاتب تغطية هذه الصحف لفيروس كورونا مع تغطيتها لمرض الإنفلونزا الموسمية والتي بالكاد تذكر بين سطورها كلمات مثل الخوف أو الذعر أو الفتاك أو القاتل أو المميت، 000 و650.000 شخص في جميع أنحاء العالم كل عام وفقاً لتقرير منظمة الصحة العالمية. الكثير من تلك التقارير والأخبار حسب الكاتب، لذلك، يرجع هذا الخوف، إلى أن أدمغتنا تستجيب لحالات الخطر بإفراز هرمون الكورتيزول الذي يحفز استجابة "الكرّ والفرّ" في الجسم، وهي أولى المراحل التي طوّرها الإنسان بيولوجياً للاستجابة لحالات الإجهاد والخوف، والتي بدورها تزيد من نسبة التركيز والانتباه لأيّ تهديدٍ محتملٍ قد يتعرّض له على اختلاف شكله أو نوعه. وقتذاك كل ما عليه فعله هو التركيز والانتباه لهما كما لو لم يكن أي شيء آخر مهم في حياته حتى يستطيع البقاء والاستمرار. لكن ماذا يحصل حين لا يكون الخطر قريباً تماماً أو منطقياً بكلمات أخرى؟ الجميع على شرائها وامتلاكها، فيوجد الكثير من عدم اليقين الذي يرتبط بسلوكيات الشراء والإنفاق. لكن في المقابل فإن الشراء المبهوس وارتفاع الأسعار يؤديان إلى شعورنا بندرتها وصعوبة الحصول عليها، مما يزيد في الوقت نفسه من شعورنا بالخوف والقلق من عدم قدرتنا على حماية أنفسنا ومواجهة المرض. هذا سيساعدنا في الحصول على صورة واضحة عن المرض ومعرفة كيفية التعامل معه. TRT عربي فمن الصعب علينا أن نضع المخاطر في منظورها الصحيح مع كلّ ما يُنشر في صفحات فيسبوك أو تويتر أو في نشرات الأخبار التي لا تتحرّى الدقة والمصداقية فتعمل بدورها على تنشيط أدمغتنا البدائية لتعزيز الخوف والقلق وبالتالي العجز عن اتخاذ الاستجابة الصحيحة. من الصعب علينا أن نضع المخاطر في منظورها الصحيح مع كلّ ما يُنشر في صفحات فيسبوك أو تويتر أو في نشرات الأخبار التي لا تتحرّى الدقة والمصداقية. بدلاً من ذلك، هذا يتطلب أولاً تهدئة أدمغتنا البدائية والتعامل بهدوء مع تطورات المتزايدة من خلال معرفة الحقائق الصحيحة المتعلقة بالمرض وتقصّيها ومن ثمّ الاستعداد بشكلٍ صحيحٍ للوقاية منه. استجابة فردية لخوفٍ جماعيّ في حديثها مع TRT عربي تُشير الكاتبة والمهتمة بعلم النفس أنيسة طاهري إلى أن الخوف العشوائي هذا يمكن أن يضخم حالة من الذعر تعزز الاستجابة الفردية وما يأتي معها من سلوكيات يقوم بها الأشخاص مثل عزل أنفسهم أو تجنب المهمات اليومية والهوس بالنظافة الشخصية والتسوق المبهوس لمنتجات الصحة والنظافة مثل الأقنعة الواقية أو المطهرات أو الأغذية العضوية والمياه المعدنية. وأن الإجراءات والاحتياطات التي نتخذها كأفراد لن تكون كافية في حال لم تُحتو بشكل جماعي سواء من قبل الحكومات أو الشركات أو المؤسسات العالمية والمحلية.