

__ اثراتِ اضطرابِ ناشی از مبتلا شدن به کرونا :

1- حمله ی عصبی

2- افسردگی

3- دردهای عضلانی و پراکنده

4- تپش قلب

5- مشکلاتِ تنفسی

6- افزایش فشار خون



طرح آموزشی کرونا

موسسه کاهش آسیب های اجتماعی
کشتی نجات



2_ افسردگی :

اضطرابِ مُزمن می تواند خطرِ
افسردگی را افزایش دهد .

علائمِ آن عبارتند از :

جمع گریزی

کاهشِ علاقه به فعالیت هایی
که زمانی دوست داشته اید و
احساسِ گناه یا نا امیدی



طرح آموزشی کرونا

موسسه کاهش آسیب های اجتماعی
کشتی نجات



3 - دردهای عضلانی و پراکنده :



اضطراب ، صرفاً به صورت
روانی در افراد بروز
نمی کند و گاهی در عضلات
و دیگر بخش های بدن خود
را نشان می دهد

طرح آموزشی کرونا

موسسه کاهش آسیب های اجتماعی

کشتی نجات



4_ تپش قلب :



تپش قلب معمولا به دنبال
بروز حملات عصبی رخ می دهد
اما اضطراب هم عموما
باعث افزایش ضربان قلب
می شود. در این موارد
احساس می کنید قلب تان ضربان
بیشتری پیدا کرده و بیشتر
می تپد

طرح آموزشی کرونا

موسسه کاهش آسیب های اجتماعی
کشتی نجات



5_ مشگلاتِ تنفسی :



اضطراب می تواند باعث تنفسِ
سریع و کم شود و در مواردی
که فرد حمله ی عصبی را
تجربه کند ، این وضعیت
شدتِ بیشتری می یابد

طرح آموزشی کرونا

موسسه کاهش آسیب های اجتماعی
کشتی نجات



6 - افزایش فشار خون :



با افزایش اضطراب
و نگرانی در بدن
فشار خون هم
بالا می رود

طرح آموزشی کرونا

موسسه کاهش آسیب های اجتماعی
کشتی نجات

