

# کویید - ۱۹ : کلید کنترل احساسات

برخی نشانه های بیماری که باید به  
خاطر داشت

## برخی عوامل تحلیل برنده

آسیب های پیشین  
مشکلات روحی  
بیماری های مزمن

موانع زبانی  
مشکلات دست رسی به مترجم  
از دست دادن سمبل های فرهنگی-اجتماعی

اشتغال در خدمات ضروری

از دست دادن شغل \ یا درآمد  
کم بود منابع غذایی

احساس تنهایی  
(گسست روابط)



هراس و نگرانی  
های فزاینده



اختلال در عادات  
غذا خوردن



مشکلات تمرکز



و خامت بیماری ها



خلاقیت خود را تقویت کنید (نوشتن، نقاشی،  
رقص، آشپزی، و...)



در صورت نیاز با  
مددکار اجتماعی خود  
یا ۲۱۱ تماس بگیرید



خوب بخوابید



از الکل و مواد مخدر  
پرهیز کنید



با نزدیکان خود از طریق  
اینترنت صحبت کنید، از آن  
ها سراغ بگیرید



افکار پریشان درباره  
ی آسیب های گذشته



خواب پریشان



مصرف فزاینده ی  
الکل و مواد مخدر



پرخاش گری و  
عصبانیت فزاینده



ریلکس باشید: نفس عمیق  
بکشید، نرمش های کششی  
انجام دهید، مدیتیشن کنید



برای هر کار ساعتی  
معین کنید



به طور مرتب نرمش  
کنید



کم تر در معرض  
رسانه ها باشید