



دانشگاه علوم پزشکی لرستان  
معاونت دانشجویی و فرهنگی دانشگاه علوم پزشکی لرستان  
اداره مشاوره و سلامت روان دانشجویان

**کارگاه: چگونه کاهش تاثیرات اضطراب و  
افسردگی ناشی از کرونا**



**یکشنبه: ۱۴۰۰/۰۳/۰۹**



**ساعت ۲۱**



**مدرس: دکتر جهانگیر شعبان**

<https://www.skyroom.online/ch/lums/pharmacy.school>

• تعریف نگرانی :

• اضطراب حالت هیجانی طولانی و پیچیده ای است که درمواقعی بروز میکند که فرد پیش بینی کند  
موقعیت . رویداد یا شرایطی در آینده سبب بروز تهدیدی ناراحت کننده. غیر قابل پیش بینی و غیر قابل  
کنترل نسبت به منافع حیاتی او خواهد شد.

محتوای نگرانی :

۱- نگرانی های بجا ۲- نگرانی های نابجا

تفاوت نگرانی های بجا و ناراحتی های نابجا

نشانه های نگرانی هم در بیماری های جسمی وهم در اختلالات روحی از جمله :

نگرانی در مورد بهبود نیافتن بیماری جسمی

حمله ی اضطرابی

اضطراب اجتماعی

اضطراب فراگیر و... وجود دارد

- عوامل نگرانی :
- علل بیرونی نگرانی شامل:
- مشکلات شخصی . اجتماعی . شغلی . تحصیلی و...
- علل درونی نگرانی :
- افکار و باورهای غلط و منفی در مورد خودمان .
- تحریفهای شناختی
- و برخی صفات شخصیتی مانند کمال گرا بودن

- افسردگی:
- تفاوت افسردگی باغمگینی
- افسردگی خفیف
- افسردگی شدید

- عوامل افسردگی:
- علل ژنتیک و تاریخچه خانوادگی افسردگی
- مشکلات هرمونی
- ازدست دادن عزیز. آبرو. شغل. موقعیت اجتماعی . شکست عاطفی و....
- کمال گرایی
- عزت نفس پایین
- ناتوانی در حل مسئله
- باورهای منفی نسبت خود

- ارتباط استرس واضطراب با بیماری کرونا
- درعین حال مقداری از استرس هوشیاری را در فرد ایجاد می کند همین استرس مناسب می تواند مانع بروز یا ابتلا به بیماری کرونا شود. و خودمرابتی را به دنبال دارد.

- انتقال استرس واضطراب به کودکان در ایام بیماری کرونا
- کودکان و افراد کم سن و سال در مواجهه با رفتار والدین با موضوع بیماری کرونا. در صورت شدت و سطح بالای برخورد بزرگترها دچار اضطراب و نگرانی می شوند .



• کودکان در صورت مشاهده موارد مرگ ومیر وسوگواری خانواده برای عزیزان از دست رفته خود دچار یکسری اختلالات اضطرابی وافسردگی می شوند.

• درمان (چگونگی کاهش تاثیرات اضطراب و افسردگی ناشی  
از بیماری کرونا)

.