

AKIL SAĞLIĞINIZ ÖNEMLİDİR!

Mevcut pandemi gibi tehdit edici veya stresli durumlarla karşı karşıya kaldığımızda kaygı duyguları normal bir tepkidir. Anksiyete farklı insanları farklı şekillerde etkileyebilir.



DAVRANIŞ

- Kaçınma
- Kaygılı ya da saplantılı davranış
- Rahatlama zorluğu
- Sosyal durumlarda sıkıntı
- Daha iyi hissetmek için ilaçlara güvenmek



DUYGULAR

- Endişeli
- Sinirli
- Paniğe kapılmış
- Bunalmış
- Korkmuş
- Asabi



DÜŞÜNCELER

- 'Kendimi kontrol edemiyorum.'
- 'İnsanlar beni yargılıyor.'
- 'Deliriyorum.'
- Travmatik bir olayın üzücü rüyalar ve anımsamaları
- Endişelenmeyi durdurmanın zor olması



FİZİKSEL SAĞLIK

- Hızlı kalp atımı
- Sıcak ve soğuk basmaları
- Terlemek
- Mide bulantısı
- Baş dönmesi
- Kas ağrısı
- Nefes darlığı
- Titreme
- Uyku bozuklukları
- Yorgunluk
- Konsantrasyon eksikliği

**Bu duygu ve düşünceler iki haftadan fazla devam ederse,
16000 numaralı Akıl Sağlığı Yardım Hattını arayın**



خدمات الصحة النفسية
Mental Health Service



مؤسسة حمد الطبية
Hamad Medical Corporation
صحة - تعليم - باحثين