

# Choroby podczas pandemii

---

PREZENTUJĄ: SZYMON NOWAKOWSKI I JAKUB JANOWICZ

# Wstęp

Podczas pandemii jesteśmy zmuszeni do pozostania w domu i ograniczenia wyjść na świeże powietrze. Żle wpływa to na nasze zdrowie psychiczne oraz fizyczne.



# Zmiany, które zostały wprowadzone podczas pandemii

---

## Zmiany podczas pandemii

Zajęcia online

Zamknięte galerie, sklepy, restauracje, obiekty sportowe itp.

Stosowanie się do zasad sanitarnych

Przymus pozostawania w domu



# Choroby psychiczne

---

PANDEMIA WPŁYWA NEGATYWNIE NA NASZE ZDROWIE PSYCHICZNE JEST TO SPOWODOWANE ZAMKNIĘCIEM W DOMU I BRAKIEM KONTAKTU Z RÓWIEŚNIKAMI. CHOROBAMI NA KTÓRE CZĘSTO ZAPADAJĄ W TYM CZASIE LUDZIE SĄ: DEPRESJA ORAZ ZABURZENIA SNU



# Depresja

---

Podczas trwającej pandemii co trzecia osoba, która ciężko przechorowała COVID-19 zapada na stany depresyjne. Jest to spowodowane brakiem kontaktu z innymi ludźmi oraz lękiem pochorobowym. Objawami tej choroby są: smutek, zanik czerpania przyjemności oraz trudności z koncentracją.

# Sposoby chronienia się przed depresją

- Dbaj o podtrzymanie kontaktów społecznych
- Zaplanuj czas spędzony w izolacji
- Postaraj się utrzymywać stały plan dnia
- Unikaj używek
- Nie pozwól, by nadmiar informacji pogorszył Twój nastrój





# Zaburzenia snu

---

Bezsenność polega na problemach z zaśnięciem oraz przerywanym śnie. Przyczynami tego mogą być zaburzenia psychiczne, astma, nadciśnienie tętnicze lub niewydolność serca. Pandemia powoduje strach i stres co źle wpływa na nasze zdrowie. Nieleczone problemy ze snem mogą prowadzić do pogorszenia zdolności koncentracji, obniżenia jakości życia, podwyższenia ryzyka zachorowania na niektóre choroby przewlekłe.



## Sposoby chronienia się przed zaburzeniami snu

- Staraj się chodzić spać o stałej porze
- Unikaj drzemek w ciągu dnia
- Zrezygnuj z używek
- Nie jedz ciężkostrawnych potraw przed snem
- W przypadku zaburzeń snu możesz wypić ziołową herbatę



# Choroby fizyczne

---



Przez to że podczas pandemii jesteśmy zamknięci w domu mamy mało aktywności fizycznej. Takie zachowania powodują różne choroby, takie jak otyłość i nadciśnienie.



# Otyłość

---

Jedną z najczęstszych chorób fizycznych, która nasila się podczas pandemii jest otyłość. Spowodowana jest ona brakiem dostatecznej ilości ruchu oraz siedzącym trybem życia. Przez pandemię ludzie zaczęli zamawiać jedzenie do domu co powoduje lenistwo, a to powoduje brak ruchu.

# Nadciśnienie tętnicze

---

Nadciśnienie tętnicze to stan w którym ciśnienie krwi w naczyniach krwionośnych przekracza 140 mmHg. Przyczynami tej choroby są siedzący tryb życia oraz dieta bogata w sole i tłuszcze. Objawami nadciśnienia są: zawroty głowy, zmęczenie i duszności.





# Sposoby chronienia się przed otyłością I nadciśnieniem

---

- Uprawiaj sport, jeśli jest to możliwe.
- Ćwicz w domu. Wystarczy 15 minut dziennie.
- Zdrowo się odżywiaj. Staraj się samemu przygotowywać jedzenie.



# Bezpieczeństwo w pandemii

---

Ograniczenie przemieszczania się komunikacją miejską.



Unikanie skupisk ludzi



Korzystanie z maseczek oraz rękawiczek.



Pozostanie w domu, jeśli to możliwe



Używanie płynu do dezynfekcji.



# Źródła

---

[www.gov.pl](http://www.gov.pl)

[Pulsmedycyny.pl](http://Pulsmedycyny.pl)

---

Dziękujemy za uwagę