

هنگامی که دچار عدم تعادل می شویم چاره

چیست؟

تعادل نداشتن در راه رفتن ممکن است دلایل زیادی داشته باشد.

**ابتداء مهمترین کار مراجعه به پزشک است.**

گاه علت عدم تعادل ممکن است مربوط به سرگیجه باشد .



گاه ممکن است به دلیل کاهش فشار خون باشد.



گاهی ممکن است هنگام بلند شدن از تخت و یا زمین دچار عدم تعادل بشویم.



هنگامی که از خواب بیدار می شویم کمی در رختخواب بنشینیم و هنگام بلند شدن از زمین و یا از روی تخت آرام بلند شویم اگر نرده ای کنار تخت مان است از آن برای بلند شدن کمک بگیریم و اگر کنار دیوار هستیم از دیوار می توانیم برای بلند شدن استفاده کنیم. تغذیه ما در جهت حفظ سلامتی باشد.

صبحانه کامل بخوریم تا انرژی برای کار و فعالیت در طول روز داشته باشیم



-ماینات بنوشیم.

-هنگامی که احساس سرگیجه و

نداشتن تعادل داریم بهتر است فردی که بهتر است یکی از نزدیکان ما باشد کنار ما باشد

-هنگام را رفتن مراقب باشیم بر زمین نیافتیم

-مراقب پله ها هنگام خروج از منزل باشیم

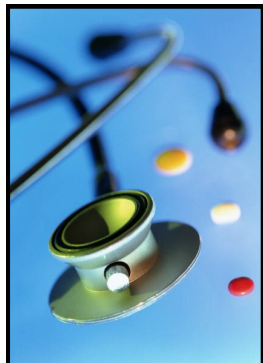
-در سرویس بهداشتی مراقب باشیم تا بر کف آن نیافتیم

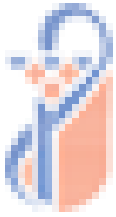
-هنگام استحمام مراقب باشیم که

صابون یا ماده لغزنده ای زیر پای ما نباشد با تمام این راه کارها بهتر است در هنگام

بروز سرگیجه و عدم تعادل به درمانگاه

مراجعه کنیم و تحت ویزیت پزشک قرار بگیریم.





دانشگاه علوم پزشکی ایران  
مرکز آموزشی درمانی روانپزشکی ایران  
کمیته سلامت



عدم تعادل  
و

رانندگی کردن

جهت آموزش درمانجویان

در هنگام رانندگی نباید فرد راننده خواب  
آلوده باشد و باید کاملاً هوشیار و مسلط  
به اطراف باشد.



پس شما درمانجوی عزیز :  
هنگام مراجعه به پزشک سؤال می کنید  
که آیا می توانید رانندگی کنید و اگر در  
حال حاضر قادر به رانندگی نیستید چه  
وقت مجاز به رانندگی خواهید بود.

۶

آیا فردی که مبتلا به بیماری روح و روان  
است می تواند رانندگی کند؟



همیشه شرط اول در رانندگی در رانندگی  
برای همه داشتن آرامش در رانندگی می  
باشد.

گاه عدم رعایت قوانین رانندگی در  
ما و عدم رعایت قوانین رانندگی در سایر  
افراد منجر به عصبانیت و ناراحتی هم در  
ما و هم در دیگران می شود و ممکن است  
منجر به بروز عوارض ناخواسته شود.



۵