



سلام و احترام خدمت پزشک گرامی،

در این فایل PDF، مجموعه ای از سناریوهای پیشنهادی متناسب با تخصص های مختلف برای ماه جاری گردآوری شده است. هدف از این مجموعه، همراهی با شما در مسیر برنامه ریزی هدفمندتر و دستیابی به نتایج مؤثرتر در فضای سوشال مدیا است.

امیدواریم این سناریوها بتوانند الهام بخش شما در مدیریت بهتر صفحه اینستاگرام تان باشند و به بهبود بهره وری ارتباطی با مراجعین کمک کنند.

ما تلاش کردیم یک خط فکری برای تولید محتوا در اختیارتان بگذاریم؛ بنابراین لازم نیست این سناریوها را دقیقاً اجرا کنید—می توانید آن ها را به دلخواه خودتان تغییر دهید یا صرفاً به عنوان ایده اولیه از آن ها استفاده کنید.

با آرزوی موفقیت روزافزون

مناسبتها:

در ابتدا، نگاهی داشته ایم به مناسبت های مهم این ماه تا بتوانید با توجه به آن ها، محتواهای مرتبط تر و مؤثرتری را برای شبکه های اجتماعی خود برنامه ریزی کنید.

7آورداد، جشن آمردادگان

استوری:

اسلاید ۱ - قلاب Hook

۷ مُرداد توی تقویم باستانی مون به اسم آمردادگان یعنی “بی مرگی” جشن می شد.
فکر می کنی چرا نیاکان ما یک روز کامل رو به جاودانگی و سلامت اختصاص می دادن؟





اسلاید ۲ - اینسایت علمی امروز

- نور سحرگاهی: ۱۵ دقیقه آفتاب صبح → ساخت ویتامین D، تنظیم ریتم خواب، تقویت ایمنی ارتوپد، غدد، روان پزشکی تأیید می کنند.
- پیاده روی در باغ: حرکت هوازی ملایم → کاهش فشار خون، بهبود قند و خلق قلب، داخلی، متابولیسم.
- شربت زعفران + گلاب: سرشار از آنتی اکسیدان ها → ضد التهاب برای پوست، مفاصل، عروق پوست، روماتولوژی، قلب.
- یک جشن، سه نسخه مشترک میان تمام پزشکان 🌻 🚶 🌿 !

اسلاید ۳ CTA - دعوت به اقدام

امسال ۷ مرداد همین کارهای ساده رو انجام بده:

- ☐ قدم زدن زیر آفتاب طلوع
- ☐ یک نوشیدنی گیاهی کم شکر بساز
- ☐ فشار خون یا قندت رو چک کن
- اگر انجامش میدم استیکر ✓ بزن؛

بذار ببینیم چند نفر جشن بی مرگی رو با علم امروز جشن می گیرن!

10 مرداد جشن چله تابستان

اسلاید ۱ Hook -

۱۰ مرداد شروع چله تابستونه؛ گرم ترین ۴۰ روز سال. می دونی بدن ت تو اوج گرما توی یک ساعت آفتاب سوختگی، نزدیک ۱ لیتر آب از دست می ده؟ 🌡️ ☀️ 💧

اسلاید ۲ Insight - علمی قابل استفاده برای همه تخصص ها

- دمای مرکزی بدن اگر به ۴۰ °C برسد → خطر گرم زدگی و آسیب مغز، قلب، کلیه.



07191009194



mohtavanegar_team



mohtavanegar.com



- عرق شدید یعنی از دست رفتن الکترولیت؛ بیماران قلبی یا کسانی که دیورتیک، متفورمین، یا SSRI می‌خورند باید دو برابر مراقب باشند.
- نسخه سه گانه: Cheleh
- 1. $A = \text{آب کافی حداقل } 30 \text{ میلی لیتر/کیلو}$
- 2. $B = \text{بدنت را بپوشان؛ لباس تنفس پذیر، کرم SPF } 30 + \text{پوست، انکولوژی.}$
- 3. $C = \text{Cooldown هر } 30 \text{ دقیقه } 5 \text{ دقیقه سایه یا فضای خنک کودکان، سالمندان، ورزشکاران.}$

اسلاید ۳ CT –

امسال چله رو هوشمند بگذاران:

✓ بطری آب همیشه همراه

✓ یادآوری کرم ضد آفتاب در موبایل

✓ چک کردن فشار یا قند بعد از قرار طولانی در گرما !

22 آرمرداد روز جهانی چپ دست ها

استوری ۳ اسلایدی – ۲۲ آرمرداد ۱۳ اوت روز جهانی چپ دست ها

اسلاید ۱ Hook –

فقط ۱۰٪ مردم دنیا چپ دستن!

۲۲ آرمرداد روز جهانی چپ دست هاست؛ می‌دونی مغزیه چپ دست چطور با راست دست فرق می‌کنه؟



اسلاید ۲ Insight –

- نیم‌کره‌های مغز در چپ دست ها تقارن عملکردی بیشتری دارن؛ برای شنیدن زبان و پردازش موسیقی، هر دو نیم‌کره فعال تر می‌شه نکته نورولوژی.



07191009194



mohtavanegar_team



mohtavanegar.com



- ابزار و ارگونومی راست‌دستان، خطر آسیب تاندون و شانه را برای چپ‌دست‌ها تا ۲ برابر بالا می‌برد ارتوپدی، فیزیوتراپی، دندان‌پزشکی - از قیچی تا یونیت.
- در جراحی، وسایل Lefty-friendly می‌تواند زمان عمل را کوتاه و خطا را کم کند همکاران اتاق عمل حواس‌شان باشد!

اسلاید ۳ CTΑ -

چپ‌دستی یا راست‌دستی؟ 🖐️ یا 🖐️ ؟
poll دو گزینه ای

28 آرم‌داد روز جهانی عکاسی

استوری ۳ اسلایدی - ۲۸ آرم‌داد ۱۹ اوت روز جهانی عکاسی

اسلاید ۱ - قلاب Hook

عکاسی فقط خاطره‌سازی نیست؛ توی پزشکی می‌تواند جان نجات بدهد!
می‌دانی اولین عکس پزشکی ثبت شده چه بود؟
🇮🇷 💡 ?

اسلاید ۲ - اینسایت علمی

- ۱۸۹۵ نخستین تصویری که به معنای واقعی کلمه زندگی‌ها را عوض کرد: عکس پرتو X از دست همسر رونتگن؛ نقطه آغاز رادیولوژی.
- امروز از عکس‌های ساده موبایلی برای پایش زخم دیابتی، خال‌های مشکوک پوست، رشد کودک اطفال و ارزیابی توان بخشی استفاده می‌کنیم.
- هر تخصص یک کاربرد دارد:
- قلب: آنژیوگرافی سینمایی





- چشم: فوندوس فتو برای دیابت
- دندان پزشکی: رادیوگرافی پانورامیک
- روان پزشکی: فوتوترابی در افسردگی فصلی نور/تصویر.

اسلاید ۳ CTA –

روز جهانی عکاسی بر همه افرادی که به نحوی عکاس هستن مبارک
ایموجی اینترکشن قلب

سناریوهای عمومی

استوری ۳ اسلایدی – چالش کم آبی نداشته باش !

قابل انتشار برای تمام تخصص ها؛ از پوست و زیبایی تا ارتوپدی، قلب، زنان، کودکان ...

اسلاید ۱ – قلاب Hook

فکر می کنی بدن بدون آب چند ساعت طاقت میاره؟
فقط ۲% کم آبی می تونه کارایی مغز و عضله رو نصف کنه!
تو امروز واقعاً چقدر آب خوردی؟

اسلاید ۲ – اینسایت علمی چندبُعدی

- پوست و زیبایی: کم آبی، الاستین را ضعیف می کند → کدر شدن، چین زودرس.
- ارتوپدی و فیزیوتراپی: مایع مفصل ۸۰% آب است؛ دهیدراتاسیون یعنی خشکی و درد بیشتر.



07191009194



mohtavanegar_team



mohtavanegar.com



- **قلب و عروق :** حجم خون کاهش، ضربان بالا، افت فشار ناگهانی.
 - **گوارش و تغذیه :** آب کم = یبوست، سوزش معده، جذب ناکامل مواد مغذی.
- فرمول ساده : وزن $\times 35$ میلی لیتر = حداقل میلی لیتر آب روزانه در هوای گرم یا فعالیت زیاد، کمی بیشتر.

اسلاید ۳ CTA – دعوت به اقدام

امروز قبل از هر چای یا قهوه، یک لیوان آب بنوش ★
بطری ۶۰۰ میلی لیتری کنار خودت بگذار؛ هر بار خالی سریع جایگزین کن.

پست : نشست طولانی؛ قاتل خاموش

اسلاید ۱ – قلاب Hook

۸ ساعت پشت میز می نشینی و فکر می کنی خطر خاصی نیست؟

اسلاید ۲ – نشست طولانی یعنی چی؟

- ♦ بیش از ۶-۸ ساعت در روز بدون وقفه های فعال
- ♦ متابولیسم تا ۹۰٪ کندتر از حالت ایستاده می شه
- ♦ حتی اگه ورزشکار باشی، نشستن ممتد باز هم ریسک داره

اسلاید ۳ – چه بلایی سر بدن میاره؟

- ☹ گردش خون کند → لخته عمقی پلگ DVT
- ☹ افت حساسیت به انسولین → دیابت نوع ۲
- ☹ فشار ۴۰٪ بیشتر روی دیسک کمر → کمردرد
- ☹ کاهش لیپاز عضله → چربی خون بالا





اسلاید ۴ - کدوم تخصص ها هشدار می دن؟

- ❤ قلب: افزایش ریسک سکته تا ۲ برابر
- 🦴 ارتوپدی: آرتروز گردن و زانو زودرس
- 🧠 روان پزشکی: بالا رفتن افسردگی و اضطراب
- ☀ پوست و لیزر: کاهش خون رسانی → افت شادابی پوست

اسلاید ۵ - چه کسانی در معرض خطرند؟

- ♦ کارمندان اداری و برنامه نویس ها
- ♦ راننده های مسیر طولانی و گیمرها
- ♦ دانشجوی های کنکوری یا پشت میزی
- ♦ اگر بالای ۴۰ سال، وزن بالا یا سابقه قلبی داری = ریسک دو برابر

اسلاید ۶ - علائم هشدار اولیه:

- ⚠ درد گردن و کتف
- ⚠ خواب رفتگی پاها
- ⚠ خستگی چشم و خشکی آن
- ⚠ حس کرختی یا بی حوصلگی عصرگاهی

اسلاید ۷ - چند تست ساده در مطب یا خانه:

- 🩺 فشار خون نشسته vs. ایستاده
- 🩺 قند ناشتا و HbA1c هر ۶ ماه
- 🩺 تست انعطاف همسترینگ و درد نقطه ای کمر

اسلاید ۸ - نسخه ۲-۳۰ برای همه:

- 🕒 هر ۳۰ دقیقه، ۲ دقیقه بلند شو
- ✅ ۱۰ حرکت کششی گردن و شانه





✓ ۲۰ قدم راه برو یا از پله بالا/پایین برو
✦ این مینی وقفه ضربان قلب و گردش خون رو نجات می‌ده

اسلاید ۹ - ابزارهای کمکی:

- 🪑 صندلی ارگونومیک و حمایت کمری
- 💻 مانیتور هم سطح چشم پزشکان چشم تأکید
- 🧑‍🏫 کش تمرینی سبک کنار میز
- 💧 بطری آب جلوی دید → هم هیدراتاسیون، هم بهانه بلندشدن

اسلاید ۱۰: CTA -

چالش ۲-۳۰ رو امروز شروع کن:
هر ۳۰ دقیقه بلند شو، ۲ دقیقه حرکت کن!
یه دوست پشت میزی رو تگ کن که با هم این چالش رو برای خودتون داشته باشید.

📋 کپشن:

نشستن طولانی فقط یک عادت شغلی نیست؛ یک عامل خطر چندسیستمیه که از قلب تا پوست رو درگیر می‌کنه.

در این پست یاد گرفتیم:

- ✓ چرا نشستن ممتد بدن رو به حالت اضطراری خاموش می‌بره
 - ✓ چه علائمی زودتر از بیماری می‌رسن
 - ✓ و قانون ۲-۳۰ که همه تخصص‌ها توصیه می‌کنن برای پیشگیری.
- دکمه صندلی رو امروز روی ایستاده بذار؛ سلامتی با حرکت شروع می‌شه.

ریلز عمومی - موضوع: ریست استرسی ۳۰ ثانیه‌ای



🎯 ۳-۰ ثانیه Hook |

۳۰ ثانیه وقت بذار تا استرسی امروزت رو همین جا ریست کنیم

📌 ۳-۴۵ ثانیه Fact Nugget | گام به گام

۱. دم از بینی، ۴ ثانیه - شانه ها آرام، شکم کمی بالا بیاید.
۲. مکث ۲ ثانیه - لب ها بسته، توجه روی ضربان نبض گردن یا مچ.
۳. بازدم از دهان، ۶ ثانیه همراه با صدای آه طولانی یا زمزمه ملایم طنین صدا یعنی تحریک عصب واگ.
۴. همین چرخه را ۵ بار پشت سرهم اجرا کن؛ مجموعاً ۳۰ ثانیه.

🔗 چرا مهم است؟

- فعال سازی عصب واگ = کاهش ضربان و فشار خون قلب،
- افت کورتیزول = آرام شدن معدۀ عصبی و پوست های استرسی گوارش / پوست،
- بالا رفتن HRV خواب عمیق تر و تمرکز بهتر روانپزشکی / نورولوژی،
- شل شدن عضلات گردن و فک دندانپزشکی / ارتوپدی.

🧠 ۴۵-۶۰ ثانیه CTA |

امتحانش کردی؟ نتیجه رو تو کامنت بنویس:

این ریلز رو ذخیره کن تا وقتی استرس گرفتی بتونی ازش استفاده کنی

📌 کپشن کوتاه پیشنهادی

🕒 ۳۰ ثانیه تنفس حساب شده = ریست عصب واگ = بدن آرام.
اول باید استرس رو آرام آرام مهار کنی تا بیماری ها هم مهار بشن..

سناریوی لایو جامع برای تمام پزشک ها



🔥 پیش از لایو Pre-Live Setup |

- عنوان لایو:
۵ علامت سراسری بدن که هر پزشکی می گوید: “بی خیال نشو”!
- تیزر شمارش معکوس: Story/Countdown
یک خال کوچیک، یک درد شبانه، یا یک سرفه طولانی... شاید همون هشداریه که نمی شنوی! تو این لایو می فهمی کی باید جدی بگیری.
- دکور پیشنهادی:
بک گراند ساده با ماکت آناتومی اسکلت کوچک، مدل پوست یا قلب، نور ملایم روبه رو، روپوش یا استایل حرفه ای مخصوص هر پزشک.
روی میز یک کارت Red Flag ⚠️ برای نمایش لحظه ای.

دقیقه 0-3 | خوش آمد + ساخت کشش

1. سلام شخصی و نام بردن چند مخاطب ثابت.
2. معرفی کوتاه تخصص خود + دلیل انتخاب موضوع عمومی:
من دکتر... هستم تخصص، اما این پنج علامت مختص هیچ رشته ای نیست؛ پایه همه طب پیشگیریه.
3. قول محتوا:
امشب یاد می گیری هر علامت کوچیک چه وقتی تبدیل به یک پرونده جدی می شه — فرقی نمی کنه پیش کدوم دکتر بری.

دقیقه 3-10 | روایت بیمار + شکستن باورها

- داستان واقعی قابل تطبیق با هر تخصص:
بیماری داشتم با یه درد مبهم شبانه تو ساق پا؛ فکر می کرد کشیدگی ساده ست... اما MRI چیز دیگه ای گفت.
- دو باور غلط عمومی:





1. اگر درد با مُسکن خوب شه یعنی جدی نیست.
 2. خال قدیمی که تازه تغییر کرده حتماً تا همیشه خوش خیمه!
- جمله دراماتیک:
بدن همیشه قبل از بحران بهت پیام می‌ده؛ ما فقط نوتیفیکیشن رو سایلنت کردیم!

دقیقه 10-20 | آموزش علمی - ۵ Red Flag پرکاربرد

۵ علامت ردفلاگ به زبان ساده بدون جدول

اگر هرکدام از این نشانه‌ها تکراری یا روبه پیشرفت شد، بی خیال نشو؛ سریع به متخصص مربوطه برو:

1. **کاهش وزن بی دلیل** - وقتی درشش ماه بیش از ۵ درصد وزن کم می‌کنی و رژیم یا ورزش خاصی نداری. می‌تواند هشدار اختلال تیروئید، سوء جذب، یا حتی تومور باشد.
اولین مراجعه: پزشک داخلی یا غدد؛ گاهی هم کارشناس تغذیه.
 2. **درد شبانه که بیدارت می‌کند** - دردی که نیمه شب سراغ پا، کمر یا مفصل می‌آید و خواب را می‌گیرد. این نوع درد ممکن است از التهاب مفصل تا متاستاز استخوانی خبر دهد.
اولین مراجعه: ارتوپد یا روماتولوژیست.
 3. **خال یا لک در حال تغییر** - هر خال قدیمی که ناگهان نامتقارن می‌شود، حاشیه‌اش نامنظم می‌شود یا رنگش می‌پرد/تیره می‌شود. می‌تواند نشانه ملانوما باشد.
اولین مراجعه: متخصص پوست و زیبایی.
 4. **تپش قلب همراه سرگیجه یا غش کوتاه** - پرش یا نامنظمی نبضی که با گیجی، سیاهی رفتن چشم یا بیهوشی لحظه‌ای همراه است. امکان آریتمی پرخطر یا کم خونی وجود دارد.
اولین مراجعه: متخصص قلب یا داخلی.
 5. **زخم یا سرفه‌ای که بیش از سه هفته خوب نمی‌شود** - چه زخم پوستی و چه سرفه مزمن؛ می‌تواند ناشی از دیابت کنترل نشده، عفونت مزمن یا بدخیمی باشد.
اولین مراجعه: بسته به محل، جراح عمومی یا فوق تخصص ریه؛ در کودکان ابتدا متخصص اطفال.
- این پنج علامت، زبان مشترک تمام تخصص‌هاست؛ هر پزشک می‌تواند از آن‌ها برای هدایت بیمار به مسیر درست استفاده کند.





پین کامنت : یک علامت = یک قدم جلوتر از بحران

دقیقه 20-25 | چالش شایعه یا واقعیت؟ + تعامل

1. خال اگر خارش نداشته باشه خطری نداره ❌ .
 2. پای دیابتی همیشه باید توسط ارتوپد و متخصص زخم چک بشه ✅ .
 3. کودک لاغر اگر پرانرژی باشه نیاز به آزمایش نداره ❌ .
 4. تپش قلب بعد قهوه در فرد آریتمیک خطرناکه ✅ .
- از مخاطبان بخواهید در کامنت عدد گزینه را بنویسند؛ بلافاصله توضیح دهید.

دقیقه 25-30 | جمع بندی CTA + قدرتمند

- خلاصه طلایی:
- هرکدام از این پنج علامت اگر تکراری یا پیشرونده باشه، اولین فرصت باید بررسی بشه — پیش هر تخصصی که مرتبطه.
- فراخوان به اقدام:
- 1. این لایو رو ذخیره کن و برای کسی بفرست که یکی از این علامت ها رو داره.
- 2. اگر علامتی داری و نمی دونی به کدوم پزشک باید مراجعه کنی، پیام بده : *راهنمای علامت* تا مسیر دقیق رو برات بفرستم.
- 3. فردا تو استوری ها تست سریع “کدوم Red Flag رو داری؟” رو می ذارم؛ حتماً شرکت کن.

📁 امکانات جانبی

- پین کامنت دوم PDF : رایگان چک لیست Red Flag رو می خوای؟ بنویس : *چک لیست*
- نظرسنجی قبل از لایو:
- کدوم علامت رو بیشتر نادیده می گیریم؟
 - درد شبانه



- خال در حال تغییر
- تپش گاه و بیگاه
- هدیه به ۳ نفر فعال: مشاوره کوتاه آنلاین برای انتخاب آزمایش/متخصص مناسب.

این سناریو برای هر پزشک قابل شخصی سازی است:

- پوست روی مورد ۳ عمق بیشتری می دهد.
- قلب روی مورد 4.
- ارتوپد/روماتولوژی روی مورد 2.
- تغذیه/غدد روی مورد 1 و 5.
- اطفال می تواند مثال های سن خاص کودک را اضافه کند.

کافیست مثال بالینی مربوط به حوزه خودتان را جایگزین کنید و لایو را اجرا کنید. موفق باشید!

سناریوهای تخصصی

پزشک عمومی

پست:

۴ چراغ قرمز خاموش که می گه وقتِ یه چکاپ کامله!

اسلاید ۱ - قلاب Hook

بدنت همیشه بلند نمی گه "حالم بده" ... گاهی فقط چراغ قرمز خاموشش روشن می شه. این ۴ علامت رو دیدی؟ وقت چکاپه!



07191009194



mohtavanegar_team



mohtavanegar.com



اسلاید ۲ - علامت ۱: خستگی بی دلیل صبحگاهی

- هر صبح با احساس "باتری خالی" بیدار می‌شی؟
- ممکنه تیروئید کم‌کار، کم‌خونی یا کمبود ویتامین D پشتش باشه.
- ♦ یک آزمایش خون ساده راز رو فاش می‌کنه.

اسلاید ۳ - علامت ۲: سرگیجه هنگام بلند شدن

- ناگهان سیاهی می‌ره جلو چشمات؟
- می‌تونه افت فشار وضعیتی، کم‌آبی یا نامتعادل بودن الکتrolیت‌ها باشه.
- ! رهاش نکن؛ زمین خوردن و غش فقط یک قدم فاصله دارن.

اسلاید ۴ - علامت ۳: دل‌دردهای پراکنده بعد غذا

- نه آنقدر شدید که اورژانس بری، اما تکراری و آزاردهنده.
- ممکنه سلیاک خفیف، عدم تحمل لاکتوز یا سندرم روده تحریک‌پذیر باشد.
- 🔍 ثبت زمان و نوع غذا + مشاوره یعنی نصف راه تشخیص.

اسلاید ۵ - علامت ۴: تنگی نفس موقع راه‌رفتن عادی

- پله‌اولی هنوز نرسیده، نفس کم می‌آری؟
- از کم‌خونی تا مشکلات قلبی و ریوی و حتی اضافه وزن پنهان، همه در لیست مظنونین‌اند.

اسلاید ۶ - چرا پزشک عمومی؟

- ✅ چون دکتر عمومی مثل دروازه‌بان سلامته؛
- علائم را می‌شنوه
- آزمایش‌های پایه می‌نویسه
- و اگر لازم باشه، سریع به متخصص ارجاع می‌ده.
- ⌚ هر سال حداقل یک ویزیت = صرفه‌جویی در هزینه و استرس آینده.

اسلاید ۷ - گام بعدی تو

1. این چهار علامت رو توی یک هفته یادداشت کن.
2. اگر دو تا یا بیشترش رو داری → وقت بگیر برای چکاپ پایه فشار، CBC، چربی، قند، عملکرد تیروئید.
3. نتیجه رو جدی بگیر؛ بی‌علامتی الزاماً بی‌مشکلی نیست.





اسلاید CTA۸ -

اگه یکی رو می شناسی که همیشه می گه “فقط یه کم خستم”، این پست رو براش بفرست. شاید همین امروز جلوی مشکل بزرگ گرفته بشه!
🗨 تو کامنت بنویس: چکاپ کردم یا باید وقت بگیرم تا راهنمای آزمایش های پایه رو برات بفرستم.

کپشن پیشنهادی

خستگی، سرگیجه، دل درد خفیف یا تنگی نفس جزئی...
گاهی بدنت با صدای آروم می گه: یه نگاه بنداز، شاید چیزی کم دارم!
✔ توی این پست چهار علامت خاموش رو معرفی کردم که نباید بی تفاوت از کنارشون رد بشی.
✔ پزشک عمومی همون نقطه شروع مطمئنه؛ همه بررسی های پایه رو مرتب می کنه و اگر لازم باشه، سریع تر از هرکس تو رو به متخصص می رسونه.
پس برای بدنات مثل یک ماشین گران قیمت رفتار کن: سرویس دوره ای فراموش نشه!
📌 پست رو ذخیره کن

ریلز:

0-3 ثانیه Hook |

نصفه شب از خواب می پری چون دستت خواب رفته؟ فکر می کنی به بالش ربط داره؟ شاید یک هشدار خاموش از بدنته!

3-45 ثانیه Fact Nugget |

بی حسی یا مور مور تکراری انگشتان در شب می تونه فقط از فشار روی عصب مچ نباشه. سه علت پنهان و کم تر شنیده شده:



07191009194



mohtavanegar_team



mohtavanegar.com



1. پیش‌دیابت یا دیابت خاموش – قند بالا در طولانی مدت عصب‌ها رو شکننده می‌کنه.
2. کم‌کاری تیروئید – سوخت‌وساز پایین، جریان خون کافی به انتهاها نمی‌رسه.
3. کمبود ویتامین B ۱۲ – عصب‌ها برای ترمیم بهش وابسته‌اند.

اگر این حس بیشتر از چند دقیقه طول می‌کشه، بارها در هفته تکرار می‌شه یا همراه با سوزش و ضعف عضله‌ست، فقط عوض کردن وضعیت خواب کافی نیست؛ باید یک آزمایش ساده خون و بررسی عصب بدهی تا دیر نشده.

45-60 ثانیه CTA |

اگه تو هم شب‌ها با دست بی حس بیدار می‌شی، این ویدیو رو ذخیره کن و زیر همین پست بنویس :
دست من هم خواب می‌ره .یه چک لیست رایگان علل و آزمایش‌های لازم رو برات می‌فرستم. یه علامت کوچک رو جدی بگیر تا جلوی مشکلی بزرگ رو بگیری!

استوری:

بدون ضربه هم کبود می‌شی؟ بدن داره سیگنال می‌ده

اسلاید ۱ – هُوک

روی دست یا پایت یکهو لکه آبی پیداش می‌شه و اصلاً یادت نمیاد به جایی خورده باشی؟
!این صرفاً “حواس پرتی” نیست – یه پیام مخفی از بدنته

تصویر پیشنهادی: نمای نزدیک یک کبودی تازه روی ساعد + علامت سؤال بزرگ

اسلاید ۲ – اینسایت سریع پزشک عمومی

- کبودی بی دلیل می‌تونه نشونه این‌ها باشه:
- رگ‌های شکننده → K یا C کمبود ویتامین
 - افت پلاکت یا اختلال انعقاد خون





- عارضه‌ی مصرف آسپرین یا ایبوپروفن طولانی مدت
- حتی هشدار زودهنگام از کبد یا تیروئید
- و بررسی ویتامین‌ها رو داره CBC پس هر کبودی مرموز، ارزش یک آزمایش ساده
- و ویتامین CBC تصویر پیشنهادی: ایکون لوله خون + چک مارک کنار

● تعاملی CTA – اسلاید ۳

- تو آخرین باری که بی دلیل کبود شدی کی بود؟
- یک ایموجی بفرست یا بنویس کبود شدم تا چک لیست آزمایش‌های لازم رو برات دایرکت کنم
- ”!استوری رو برای دوستی بفرست که همیشه می‌گه: “نمی‌دونم چرا یکهو کبود می‌شم
- تصویر پیشنهادی: دست در حال نشان دادن کبودی + استیکر سوال برای دریافت پاسخ مخاطب

لایو:

- سناریو لایو اینستاگرام – پزشک عمومی
- موضوع: آنتی بیوتیک بی نسخه؛ بمب ساعتی در بدن!

پیش‌آماده‌سازی

- عنوان لایو در اعلان: هر سرماخوردگی آنتی بیوتیک می‌خواهد؟ حقیقت تلخ را امشب بگویم!
- تیزر شمارش معکوس استوری: شاید همین قرصی که برای گلودردت خوردی، باکتری‌ها را قوی‌تر کند و تو را بی‌سلاح! ۳۰ دقیقه صادقانه؛ آماده‌ای؟
- دکور پیشنهادی: میز ساده، چند ورق نسخه خالی، دو شیشه کپسول آنتی بیوتیک یکی پر یکی خالی، یک ساعت شنی در پس زمینه. نور سفید ملایم.

دقیقه ۰ - ۳ | خوش‌آمد و شوک احساسی

- سلام گرم به مخاطبان و نام بردن چند نفر برای ایجاد صمیمیت.



- معرفی کوتاه: من دکتر ... پزشک عمومی، هر روز نسخه هایی را می بینم که بیمار خودش برای خودش نوشته!
- قول محتوایی: می فهمی کی آنتی بیوتیک واجب است، کی سمّ بی صدا؛ و چه بلایی سر میکروب و بدن می آورد.
- قلاب: مادری که به دختر ۸ ساله اش سه دوره آموکسی سیلین داد؛ نتیجه؟ عفونت مقاوم و بستری در ICU. چرا؟ چون فکر کرد "چه ضرری دارد؟"

دقیقه 3 - 10 | داستان واقعی + در هم شکستن باورهای غلط

- روایت بیمار فوق با جزئیات احساسی کوتاه.
- سه تصور رایج ولی نادرست:
 1. آنتی بیوتیک تب را زود می خواباند.
 2. اگر بعد دو روز بهتر شدم قطع می کنم، خوب است.
 3. سرما خوردگی مساوی عفونت باکتریایی است.
- توضیح ساده فرق ویروس و باکتری و این که ۸۰ درصد گلودردها ویروسی اند.

دقیقه 10 - 20 | آموزش علمی - چرخه مقاومت

- چه اتفاقی می افتد وقتی دوز و مدت اشتباه باشد:
 - باکتری های ضعیف می میرند، قوی ها می مانند و تکثیر می شوند.
 - مقاومت ژنی ایجاد می شود؛ دفعه بعد دارو اثر ندارد.
 - مجبور می شویم از نسل های گران و سمی تر استفاده کنیم.
- علائمی که واقعاً شک به عفونت باکتریایی را بالا می برند:
 - تب بالای ۳۸.۵ که بیش از ۳ روز بماند.
 - چرک غلیظ زرد-سبز همراه بوی بد.
 - درد موضعی شدید گوش یا سینوس منفرد.
 - آزمایش CBC با نوتروفیل بالا.
- یک چک لیست ساده برای مخاطب می خواند: اگه دو مورد از این چهار علامت را نداری، ۹۰% آنتی بیوتیک نمی خواهی!





دقیقه 20 - 25 | چالش زنده واقعیت یا شایعه؟

- به صورت سریع می پرسد و مخاطب با ایموجی ☒ یا ☐ جواب می دهد:
 - وقتی صدایم گرفته، باید آنتی بیوتیک بخورم؟
 - شروع آنتی بیوتیک و قطع زودهنگام بهتر از نخوردن است؟
 - غسل و استراحت گاهی از آنتی بیوتیک قوی تر است؟
- پاسخ فوری و علمی به هر مورد با مثال کوتاه.

دقیقه 25 - 30 | جمع بندی و CTA

- خلاصه سه نقطه کلیدی:
 1. سرما خوردگی و ویروسی با آنتی بیوتیک خوب نمی شود.
 2. مصرف بی نسخه = تربیت باکتری های شرور.
 3. علامت مشکوک؟ اول ویزیت، بعد نسخه.
- دعوت به اقدام:
 - اگر تو یا خانواده ات عادت به “خوددرمانی” دارید، همین الان لایو را ذخیره کن و برایشان بفرست.
 - در دایرکت فقط بنویس **چک آنتی بیوتیک**؛ یک فایل PDF رایگان درباره جایگزین های درمان علائم ویروسی می فرستم.
 - وعده استوری فردا: آموزش خواندن نسخه خودت؛ بفهم چه می خوری!

نکات تعامل بیشتر

- پین کردن کامنت: سؤال داری؟ حین لایو پرس، آخر کار جواب می دهم.
- تقدیم هدیه: سه نفر از فعال ترین پرسشگرها را برای مشاوره آنلاین رایگان انتخاب می کنم.



تخصص پوست، مو و زیبایی

پست:

موضوع: ۷ عادت بی صدا که پوستت رو هر روز پیر می کنه

اسلاید ۱ - قلاب Hook

هر کرم ضد چروکی که می بینی می خری، اما هنوز خط های ریز اضافه می شن؟ شاید یکی از این ۷ عادت پنهان رو داری که هر روز پوستت رو سال ها جلو می بره...

اسلاید ۲ - چرا باید بدانیم؟

پوست، تقویم بیرونی بدن است؛ عادت های کوچک ما را به سرعت ثبت می کند. برای کند کردن عقربه های این تقویم باید اول دشمن های مخفی را بشناسیم.

اسلاید ۳ - عادت ۱: لمس مکرر صورت با موبایل و دست های آلوده

- باکتری + چربی = جوش ریز میان سالی
- التهاب مزمن = تخریب کلاژن
- ♦ راهکار: گوشی را روزی یک بار با الکل ۷۰٪ پاک کن، دست را قبل لمس صورت بشوی.

اسلاید ۴ - عادت ۲: خوابیدن روی روبالشی پنبه ای قدیمی

- اصطکاک الیاف زمخت → شکست فیبرهای الاستین
- جذب رطوبت کرم شب → خشکی صبحگاهی
- ♦ راهکار: روبالشی ابریشم یا ساتن + تعویض هفتگی.





■ اسلاید ۵ - عادت ۳: مصرف قند پنهان در نوشیدنی‌های سلامت‌نما
• گلیکاسیون چسبیدن قند به کلاژن → افتادگی زودرس
♦ راهکار: قند روزانه ≥ 25 گرم؛ برچسب بدون قند افزوده را دقیق بخوان.

■ اسلاید ۶ - عادت ۴: اسکراب خشن یا لیف زیر دوش داغ
• ریزپارگی لایه محافظ پوست → التهاب میکروسکوپی دائمی
♦ راهکار: لایه برداری شیمیایی ملایم 5-10% AHA، هفته‌ای یک بار کافی است.

■ اسلاید ۷ - عادت ۵: نگاه طولانی به لپ‌تاپ در نور آبی بدون فیلتر
• نور → HEV اکسیداسیون ملانین، لک‌های قهوه‌ای دور چشم
♦ راهکار: فیلتر نور آبی + ضدآفتاب با تیتانیوم دی‌اکسید حتی داخل منزل.

■ اسلاید ۸ - عادت ۶: نوسان وزن سریع رژیم یویو
• کشیده شدن مکرر پوست → ترک و شل‌شدگی گونه و بازو
♦ راهکار: کاهش وزن حداکثر ۵-۱۰ کیلو در هفته + ورزش مقاومتی.

■ اسلاید ۹ - عادت ۷: کمبود آب نهفته
• فقط ۲% کم‌آبی سلولی = کاهش حجم هیالورونیک اسید طبیعی
♦ راهکار: ۳۰ میلی‌لیتر آب به ازای هر کیلو وزن بدن؛ سبزیجات آبدار خیار، کاهو در هر وعده.

■ اسلاید ۱۰ CTA - فراخوان به اقدام
کدام این عادت‌ها تو برنامه‌ی روزانه‌ات هست؟ عددش رو کامنت کن. برای هر عدد یک پیشنهاد شخصی تو دایرکت می‌فرستم. این پست رو برای دوستی بفرست که می‌گه “پوستم یهو پیر شد”!



کپشن پیشنهادی 📄

پیری پوست همیشه از ژن شروع نمی‌شه؛ اغلب از عادت‌های روتینی میاد که جدی نمی‌گیریم.

✅ اسلایدها رو ورق بزن، ببین کدوم دشمن پنهان کنارته

✅ در کامنت فقط عدد عادتت رو بنویس تا راه حل مخصوص همون رو بفرستم

پوستت دفتر خاطرات زندگیتَه—کاری کن سال‌ها بعد، هنوز ورق‌هاش تازه بمونه 🌱💧

ریلز:

ریلز: لایه برداری شیمیایی یا اسکراب فیزیکی؟ کدوم واقعاً مؤثره؟

0-3 | 📌 ثانیه Hook

- دوربین روی صورت منِ متخصص پوست لابراتوار ساده پشت سر.
- در یک دستم شیشه کوچک لایه بردار شیمیایی، در دست دیگر اسکراب دانه دار.
- می‌گویم: کدومش پوستتو درخشان‌تر می‌کنه و کدوم می‌تونه آسیب بزنه؟ ۳۰ ثانیه وقت داری جوابو بفهمی!
- نوشته روی صفحه + Chemical vs Physical Exfoliation? :تایمر کوچک.

3-45 | 📖 ثانیه Fact Nugget

1. 🧑 لایه بردار شیمیایی اسیدهای ملایم مثل AHA/BHA
- حل می‌کنه چسب بین سلول‌های مرده.
- اثر یکنواخت، بدون خراش میکروسکوپی.
- مناسب پوست مختلط تا چرب، لک و جوش‌های ریز.



2. اسکراب فیزیکی دانه قهوه، هسته زردآلو و ...

-سلول مرده را با اصطکاک می‌کند.

-اگر دانه درشت باشد → میکروپارگی، قرمزی، تشدید جوش.

-فقط هفته‌ای یک بار، آن هم با دانه گرد و ریز برای پوست نرمال/بدون التهاب.

💡 قانون طلایی من:

اگر پوست حساس، خشک یا آکنه دار است → اول شیمیایی ملایم. اسکراب درشت را کنار بگذار.

⚠️ نشانه خطر: سوزش بیش از ۳ دقیقه، پوسته‌ریزی تکه‌ای یا قرمزی ماندگار → استفاده را متوقف کن و مشاوره بگیر.

45-60 | 🗨️ ثانیه CTA

هنوز مطمئن نیستی کدام برای پوست تو بهتره؟ این ویدیو رو ذخیره کن و کامنت بگذار "روتین من" تا راهنمای شخصی لایه برداری رو برات بفرستم.

📄 کپشن متن زیر ویدیو

اسکراب صدا می‌ده، اسید بی صدا کار می‌کنه؛ اما هر دو اگر اشتباه مصرف شن، به جای درخشش، التهاب هدیه می‌دن. توی این پست میفهمی:

✓ چه تفاوت علمی بین لایه برداری شیمیایی و فیزیکی وجود داره

✓ کی و برای چه نوع پوستی از هرکدوم استفاده بشه

✓ و نشانه‌های توقف فوری درمان.

استوری

● اسلاید ۱ - هوک

این نوشیدنی محبوب، بی صدا رطوبت پوستتو می‌دزده! حدس می‌زنی کدومه؟

📸 پیشنهاد تصویر: لیوان بزرگ قهوه یخ یا نوشابه انرژی‌زا با افکت ترک خشکی روی پوست.



07191009194



mohtavanegar_team



mohtavanegar.com



● اسلاید ۲ - اینسایت متخصص پوست

کافئین + قند بالا = 💧 منفی!

- کافئین ادرارآور → آب بدن کمتر می شه.
- قند زیاد، از راه گلیکیشن به کلاژن می چسبه → خط و خش زودرس.
- نتیجه؟ پوستی که زود پوسته پوسته و کدر می شه حتی اگر مرطوب کننده بزنی.

● اسلاید ۳ CTAP -

روزانه چند بار قهوه شیرین یا نوشابه انرژی زا می خوری؟ poll عددی

لایو

عنوان لایو: یک بار برای همیشه؛ راه حل واقعی از بین بردن دائمی لک ها

پیش از لایو

- تیزر شمارش معکوس در استوری:
- تا وقتی دلیل اصلی لک رو نکنی، هیچ کرمی جادو نمی کنه! امشب قرار نیست رویا بفروشیم؛ می خوایم علمی تمومش کنیم.
- صحنه: بک گراند سفید یا مطب، مدل ماکت پوست و دو محصول واقعی مثلاً ضد آفتاب و سرم روشن کننده. نور ملایم از رو به رو.

دقیقه 0 تا 3 - خوش آمد و قلاب



07191009194



mohtavanegar_team



mohtavanegar.com



سلام گرم به بیننده‌ها، معرفی تخصص و سابقه با یک جمله اعتبار ساز.
قول لایو: ۳ علت پنهان لک‌های سمج، ۴ درمان ترکیبی که واقعاً جواب می‌ده، و یک چک لیست
پیشگیری تا لک برنگردد.
شوک احساسی: داستان کوتاه بیماری که ۷ سال کرم عوض کرد اما بعد از فهمیدن علت هورمونی، طی
۴ ماه لکش محو شد.

دقیقه 3 تا 10 - روایت واقعی و افشاگری علمی

شرح مورد: خانم ۳۴ ساله با ملاسما مقاوم؛ کرم زدن و میکرونیدلینگ جواب نداده بود چون قرص
ضد بارداری علت اصلی بود.
دو باور غلط را بشکن:
۱. هر لک قهوه‌ای را می‌شود با یک کرم OTC پاک کرد.
۲. اگر لیزر کردی و برگشت یعنی لیزر بد بوده.

دقیقه 10 تا 20 - آموزش مرحله به مرحله درمان دائمی

۱. شناسایی منبع لک آفتاب، هورمون، التهاب، دارو.
 2. تثبیت: ضد آفتاب دقیق + اصلاح هورمون یا قطع داروی محرک.
 3. فاز درمان فعال: ترکیب لیزر QS یا پیکو، پیل شیمیایی ملایم، و سرم‌های آزلایک / رتین آ.
 4. فاز نگهدارنده: آنتی اکسیدان خوراکی، SPF روزانه، و تکرار لیزر خفیف هر شش ماه.
- پینِ کامنت: دائمی شدنِ نتایج = درمان ترکیبی + نگهداری مستمر.

دقیقه 20 تا 25 - چالش واقعیت یا شایعه؟

آلفا آربوتین می‌تواند لک هورمونی را کامل محو کند؟ نه، بدون کنترل هورمون برمی‌گردد.
لیزر همیشه لک را پررنگ تر می‌کند؟ فقط اگر پزشک انرژی را درست تنظیم نکند.



دقیقه 25 تا 30 - جمع بندی و CTA

خلاصه: اگر علت، درمان مرحله ای و نگهداری کنار هم نباشند، لک برمی گردد؛ اما وقتی چرخه کامل شود، احتمال بازگشت زیر ۱۰ درصد است.
فراخوان:

- اگر دنبال نقشه شخصی درمان لکت هستی، دایرکت بده: “نقشه لک من.”
- این لایو را ذخیره کن و بفرست برای دوستی که سال هاست با لک می جنگد.

یادداشت سریع برای خودتان: در پایان لایو یک استوری کوئیز بگذارید: کدام عامل بیشتر روی لک های شما اثر گذاشته؟ آفتاب / هورمون / التهاب / نمی دانم تا تعامل ادامه پیدا کند.

تخصص داخلی

پست:

عنوان: ۵ علامت خاموش کبد چرب که شاید همین حالا داری و خبر نداری!

اسلاید ۱ - قلاب: Hook

احساس خستگی می کنی و فکر می کنی فقط کم خوابی است؟ شاید کبدت پر از چربی شده باشه!
⚠️ کبد چرب در مراحل ابتدایی تقریباً هیچ دردی نمی دهد

اسلاید ۲ - کبد چرب یعنی چی؟

♦ تجمع بیش از ۵٪ چربی در سلول های کبد



07191009194



mohtavanegar_team



mohtavanegar.com



♦ اول بی علامت، بعد می تواند به التهاب و سیروز برسد
♦ شایع ترین علت بیماری مزمن کبد در ایران

■ اسلاید ۳ - علامت ۱: خستگی و بی حالی بی دلیل
👉 وقتی کبد درگیر است، سوخت و ساز کند می شود
♦ اگر تست خونت نرمال بود ولی هنوز خسته ای، به کبد فکر کن

■ اسلاید ۴ - علامت ۲: درد یا سنگینی در قسمت راست بالای شکم
👉 احساس فشار مبهم زیر دنده ها
♦ به ویژه بعد از غذای چرب یا شیرینی زیاد

■ اسلاید ۵ - علامت ۳: لکه های تیره روی گردن یا زیر بغل Acanthosis
👉 نشانه مقاومت به انسولین
♦ مقاومت به انسولین و کبد چرب اغلب با هم اند

■ اسلاید ۶ - علامت ۴: دور کمر بزرگ تر از دور باسن
👉 چربی احشایی مستقیم با چربی کبد ارتباط دارد
✅ دور کمر بالای ۹۴ cm در مردان و ۸۰ cm در زنان = زنگ خطر

■ اسلاید ۷ - علامت ۵: آنزیم های کبدی لبه بالا در آزمایش
👉 ALT و AST هنوز در رنج اما نزدیک سقف؟
♦ می تواند علامت مرحله اول بیماری باشد





اسلاید ۸ - چه وقت باید به متخصص داخلی مراجعه کنی؟

- ♦ دو علامت یا بیشتر داری
- ♦ سابقه دیابت یا کلسترول بالا در خانواده است
- ♦ یا اضافه وزن + خستگی مزمن داری
- ♦ سونوگرافی و FibroScan ساده ترین راه تشخیص اند

اسلاید ۹ - ۴ قدم طلایی برای برگرداندن سلامت کبد:

- 🍏 کاهش کربوهیدرات تصفیه شده
- 🚶 ۱۵۰ دقیقه فعالیت هوازی در هفته
- ☕ چای سبز یا قهوه تلخ روزانه
- ⚖ کاهش ۷-۱۰٪ وزن طی ۶ ماه

اسلاید ۱۰: CTA -

اگر دو تا از این علامت ها رو داری، این پست رو ذخیره کن و برای کسی بفرست که مدام می گه “حوصله ندارم”! شاید مشکل از کبدشه، نه کمبود ویتامین.

📋 کپشن:

کبد چرب آرام و بی صدا پیش می رود؛ وقتی صدایش بلند شود، کار سخت شده.
در این پست یاد گرفتی:

- ✅ ۵ علامت خاموش که باید جدی بگیری
 - ✅ زمان مناسب مراجعه به متخصص داخلی
 - ✅ ۴ اقدام ساده برای برگرداندن سلامت کبد
- کبدت آزمایشگاه بدنته؛ مراقب آزمایشگاهت باش.

ریلز:

عنوان روی ویدیو: پاها عصرها پف می کنن؟ نمک تنها مقصر نیست!



07191009194



mohtavanegar_team



mohtavanegar.com



3-0 ثانیه Hook |

دکتر رو به دوربین، لحن کنجکاو:
بعد یک روز کاری جورابت رد می اندازه؟ خیال نکن فقط زیاد نشستی... این می تونه زنگ خطر قلب یا کلیه باشه!

45-3 ثانیه Fact Nugget |

گفتار پیوسته، لحن آموزنده:

ورم مچ و ساق که عصرها بیشتر می شه سه دلیل پنهان داره:

- ۱ پمپ برگشت خون قلب کند شده؛ به ویژه بعد ۴۰ سالگی و ساعت ها پشت میز نشستن.
- ۲ کلیه ها گاهی پروتئین از دست می دن، آلبومین خون پایین می آد و آب داخل بافت حبس می شه؛ مایع اصلاً ربطی به نمک ندارد.
- ۳ بعضی داروهای پرمصرف مثل قرص های فشار گروه آملودیپین یا حتی مسکن های ضدالتهاب، پا را بی صدا پُف می کنند.

چطور تشخیص بدیم؟

- اگر پف هر دو پا هم زمان است و صبح فروکش می کند، احتمال احتباس مایع بالاست.
- اگر همراه تنگی نفس و خستگی پله است، قلب باید چک شود.
- اگر ادرار کف آلود شده یا آزمایش پروتئین ادرار بالاست، کلیه مقصر است.

یک سرنخ ساده: پنج ثانیه با انگشت روی ساق فشار بدهید؛ اگر فرورفتگی باقی ماند، یعنی لازم است جدی بررسی کنید.

60-45 ثانیه CTA |



دکتر با لحنی دعوت کننده:

اگر شما هم شب‌ها رد جوراب روی پاتان می‌ماند، این ویدیو را ذخیره کنید و در کامنت بنویسید: “ورم ساق دارم”. برایتان چک لیست آزمایش‌ها و تغییرات سبک زندگی را می‌فرستم. حتماً یک نفر را تگ کنید که فکر می‌کند این فقط به خاطر وزن اضافی است — شاید قلب یا کلیه اش دارد هشدار می‌دهد!

کپشن کوتاه:

ورم پا همیشه تقصیر نمک یا چاقی نیست. قلب، کلیه و حتی بعضی داروها می‌توانند پشت این علامت باشند. زودتر پیگیری کن! 📞

استوری:

برای متخصص داخلی - موضوع: سردرد صبحگاهی؛ نشونه بی‌صدا یا فقط خستگی؟

اسلاید ۱ - قلاب Hook

متن روی استوری:

هر صبح با سردرد از خواب بیدار می‌شی؟!

فکر می‌کنی از بالش یا گوشیِ دیشبه؟ شاید بدن داره یه چیز مهم تر رو فاش می‌کنه...

اسلاید ۲ - اینسایت Insight

سردرد صبحگاهی گاهی زنگ خطر برای:

• فشار خون پنهان که شب بالا می‌ره.

• کمبود اکسیژن در خواب آپنه.

• حتی قند خون بالا قبلِ صبحانه.

یک سرنخ ساده؟ اگر همراه با فشار روی چشم‌ها، خشکی دهان یا خُرْخُر شبانه است، باید بررسی شی—

not just قهوه کمتر!

روی استوری: آیکون فشارسنج، ماسک خواب، گلوکومتر کنار متن



07191009194



mohtavanegar_team



mohtavanegar.com



اسلاید ۳ CTA – دعوت به اقدام

متن دکتر:

اگه صبح ها با سردرد بیدار می شی، همین استوری رو ذخیره کن و جواب بده:
منم سردرد صبح دارم
تا چک لیست فشار خون شبانه + تست ساده آپنه رو برات بفرستم.
این رو برای دوستی بفرست که هر روز قرص مسکن می خوره ولی هنوز علت رو نمی دونه!
استیکر سوال چند بار در هفته سردرد صبح داری؟ با گزینه های: همیشه | گاهی | اصلاً

سناریوی لایو برای متخصص داخلی

موضوع: کم خونی پنهان؛ خستگی ساده یا زنگ خطر؟
یک گفت و گوی ۳۰ دقیقه ای پرکشش، قابل اجرا فقط با حضور خود پزشک

پیش آماده سازی قبل از لایو

- عنوان لایو در پوستر و کاور: کم خونی پنهان؛ چرا خستگی همیشه را جدی نمی گیریم؟
- تیزر شمارش معکوس در استوری: هر روز بی حال از خواب پا می شی؟ شاید خونت کم شده باشه و خودت خبر نداری... پنجشنبه ساعت ۹ شب، یک بار برای همیشه بفهم!
- فضای بصری: پس زمینه ساده، یک استتوسکوپ و جعبه مکمل آهن روی میز. نور گرم روبه روی صورت. روپوش سفید یا لباس رسمی ساده. هیچ بازیگر یا بیمار دیگری حضور ندارد.

دقیقه ۰ تا ۳ – خوش آمد و شوک احساسی

دکتر روبه دوربین با لبخند:

سلام به همراهان جان! لیلا، مهدی، سامان... ممنون که اومدین. من دکتر [نام] هستم، متخصص



داخلی. امشب می‌خوایم درباره خستگیِ سرِ صبح صحبت کنیم؛ همون حسی که فکر می‌کنی از کار زیاد یا کم خوابیِ دیشبه، اما شاید اصلاً پایِ خونت در میونه!
سریع یک داستان واقعی ۲۰ ثانیه‌ای: بیمار خانم ۳۲ ساله که فقط از خستگی شکایت داشت و Hb او ۸ بود. می‌تونست با یک سرگیجه ساده روی پله‌ها بیفته...

دقیقه 3 تا 10 - روایت بیمار و شکستن باور غلط

روایت مفصل‌تری از همان بیمار؛ اینکه چرا ماه‌ها فقط قهوه و انرژی درینک مصرف می‌کرد و آزمایش خون نمی‌داد.
سه باور غلط را با لحن صمیمی می‌شکنید:

1. کم خونی فقط مال خانم‌های بارداره.
2. اگر رنگ لبم بد نیست، پس خونم خوبه.
3. قرص آهن معده‌مو داغون می‌کنه، پس نمی‌خورم.

دقیقه 10 تا 20 - آموزش علمی کاربردی

در این بخش دکتر با لحن گفتگو توضیح می‌دهد:

- کم خونی فقر آهن چطور آهسته ذخایر بدن را تهی می‌کند.
- علائمی که معمولاً نادیده گرفته می‌شوند: ترک گوشه لب، تمایل به یخ یا خاک، ناخن قاشقی، تپش قلب در پله‌ها.
- گروه‌های در معرض خطر: نوجوانان در حال رشد، خانم‌های قاعدگی شدید، ورزشکاران استقامتی، بیماران سلیاک یا گاستریت.
- تست‌های ضروری: CBC، Ferritin، TIBC.
- نکته کلیدی مصرف آهن: همراه ویتامین C، فاصله از لبنیات و چای، زمان بندی شبانه برای معده حساس.

در حین صحبت، دکتر هر از گاهی استیکر سؤال استوری را تبلیغ می‌کند: تا حالا فریتینت رو چک کردی؟
بزن تو کامنت: چک کردم / نه تا حالا!





دقیقه 20 تا 25 - چالش واقعیت یا شایعه؟ و پاسخ زنده

دکتر چند گزاره کوتاه می گوید و از مخاطبان می خواهد در کامنت بنویسند راست یا دروغ:

- آمپول آهن از قرص بهتره برای همه
 - قهوه بلافاصله بعد غذا، جذب آهن رو نصف می کنه
 - اگر هموگلوبینم ۱۲ هلی فریتینم پایینه، هنوز کم خونی ندارم
- هم زمان چند سؤال داغ را از کامنت ها انتخاب و جواب می دهد؛ اسم کوچک مخاطب را می برد تا حس تعامل بالا برود.

دقیقه 25 تا 30 - جمع بندی و CTA قدرتمند

دکتر خلاصه می کند: کم خونی پنهان یعنی باختن انرژی هر روز، قبل از اینکه بفهمی چرا. آزمایش، تغذیه درست و مکمل علمی، حلقه نجات اند. فراخوان به اقدام:

1. اگر همیشه خسته ای، همین الان لایو رو ذخیره کن و برای دوستی بفرست که هر روز می گه 'انرژی ندارم'.
2. تو دایرکت فقط کلمه ی *خون من* رو بفرست؛ تا چک لیست آزمایش و راهنمای دوز آهن رایگان رو برات بفرستم.
3. فردا صبح در استوری یک نظرسنجی می دارم: چقدر گوشت قرمز می خوری؟ حتماً رأی بده.

عناصر کمکی

- بین کامنت ثابت از لحظه ۵ دقیقه: کم خونی پنهان = خستگی + تپش + ریزش مو؟ برای چک لیست رایگان، دایرکت: خون من
- وعده هدیه: سه نفر از فعال ترین کامنت گذارها یک مشاوره آنلاین ۱۵ دقیقه ای می گیرند.



- بعدِ لایو، اسلاید خلاصه در قالب کاروسل اینستاگرام منتشر می شود برای کسانی که لایو را از دست داده اند.

خبر خوب:

محتوانگار این هفته یه آفر ویژه برای پزشکان داره، پیج رو دنبال کنید تا آفر رو از دست ندید

تخصص زنان و زایمان و نازایی

پست:

عنوان: ۵ علامت پنهان از تخمدان چند کیستی که نباید سرسری بگیری

اسلاید ۱ - قلاب Hook

پریودت نامنظمه و مدام جوش می زنی؟ شاید یکی از این ۵ علامت رو داری که می گه پشت پرده یه PCOS خاموشه ...

⚠ تخمدان چند کیستی همیشه با درد نمیداد

اسلاید ۲ - اصلاً PCOS یعنی چی؟

- ♦ اختلال هورمونی که تخمک گذاری رو به هم می ریزه
- ♦ می تونه باعث نازایی، دیابت پنهان و اضافه وزن بشه
- ♦ یک زن از هر ۱۰ زن در سن باروری گرفتارشه



اسلاید ۳ - علامت ۱: پریودهای کمتر از ۸ بار در سال
فاصله طولانی بین قاعدگی‌ها یعنی تخمک‌گذاری ناقص یا صفر
! هورمون‌های مردانه بیشتر می‌شن و کیست‌ها رشد می‌کنن

اسلاید ۴ - علامت ۲: جوش‌های سمج ناحیه فک و چانه
آندروژن بالا = غدد چربی فعال‌تر
✦ اگر بعد ۲۵ سالگی هنوز آکنه شدید داری، زنگ هشدار PCOS رو بشنو

اسلاید ۵ - علامت ۳: رویش موی ضخیم دور دهان یا زیر چانه
✧ بهش می‌گن هیرسوتیسم
♦ حتی چند تار موی تیره می‌تونه کلید تشخیص باشه

اسلاید ۶ - علامت ۴: افزایش وزن دور شکم
چربی احشایی = مقاومت به انسولین
✦ تغذیه سالم کافی نیست؛ هورمون ناشتاست!

اسلاید ۷ - علامت ۵: لکه‌های مخملی تیره روی گردن یا زیر بغل
● بهش می‌گن acanthosis nigricans
▲ نشانه‌ی قند خون بالا و مقاومت انسولینی شایع در PCOS

اسلاید ۸ - قدم بعد: تشخیص دقیق
✓ سونوگرافی ترانس واژینال



✓ آزمایش هورمون های LH ، FSH ، تستوسترون ، انسولین ناشتا

✓ بررسی تیروئید کم کاری، همزاد پنهان PCOS

■ اسلاید ۹ - مدیریت هوشمند

🥗 رژیم کم قند + پروتئین کافی

🏃 ورزش هوازی ۱۵۰ دقیقه در هفته

💊 متفورمین یا قرص پیشگیری طبق نسخه

📌 ویتامین D و اینوزیتول = مکمل های کمکی پُشتوانه علمی

■ اسلاید ۱۰ CTA -

اگه یکی از این ۵ علامت رو داری، وقتشه بدنِ هوشمندت رو جدی بگیری - پست رو بفرست برای دوستی که همیشه می گه "قاعدگیم قاطی کرده، بعداً درست میشه!"

📄 کپشن

قاعدگی نامنظم و چند جوش سرسری نیستند؛ می تونن صدای خفه تخمدان چند کیستی باشن. توی این پست گفتیم:

✓ ۵ علامت مخفی PCOS

✓ راه تشخیص دقیق

✓ و تغییراتی که زندگی و باروری رو نجات می ده

بدن ات پیام می ده؛ شنونده باش 🌸

ریلز:

پریود دردناک یا اندومتريوز پنهان؟ ۳۰ ثانیه تصمیم بگیر!



3- 0ثانیه Hook |

دکتر در مطب، دست روی تقویم پررود:

هر ماه از درد می پیچی و می گی طبیعی؟ شاید اندومترئوزه! ۳۰ ثانیه بمون تا خودت قضاوت کنی.

زیرنویس: درد قاعدگی ≠ همیشه نرمال

40- 3ثانیه Fact Nuggets | آموزش کوتاه

1. 3-10 ثانیه

درد طبیعی قاعدگی با مسکن معمولاً آرام می شه و بیشتر از ۲۴ ساعت لنگت نمی کنه.

2. 10-20 ثانیه

اگه دردت قبل، حین و بعد از پریوده، یا به پاهات تیر می کشه — چراغ زرده!

3. 20-30 ثانیه

ضعف، حالت تهوع، یا نیاز به مرخصی هر ماه؟ این ها سه علامت کلاسیک اندومترئوزه.

4. 30-40 ثانیه

تشخیص نهاییش ساده ست: سونوگرافی تخصصی + معاینه؛ درمانش هم دردناک نیست — ولی نادیده گرفتنش چرا!

60- 40ثانیه CTA | و تعامل

اگر دو علامت از این لیست داری، همین امروز وقت معاینه بگیر.
تو کامنت بنویس **چک اندو** تا چک لیست خانگی پیگیری درد رو برات بفرستم.
ویدیو رو ذخیره کن؛ شاید دوستت هر ماه از همین درد بی صدا رنج می بره.



07191009194



mohtavanegar_team



mohtavanegar.com



پایان با نشان دادن استتوسکوپ قلبی ❤️ و لبخند اطمینان بخش.

نکات تصویربرداری برای دکتر

- پشت میز با مدل آناتومی رحم یا پوستر کوچک لگن.
- نور ملایم، نگاه مستقیم به لنز برای حس همدلی.
- هر بخش با حرکت کوچک دست یا تغییر کادر نزدیک/دور تا ریتم تند بماند.

کپشن کوتاه پیشنهادی

درد قاعدگی که بیشتر از یک روز تو را از کار و زندگی می اندازد، می تواند اندومترئوز باشد نه “درد طبیعی دخترانه”. دو علامت از لیست را داری؟ وقت معاینه است. کامنت کن **چک اندو** تا راهنمای قدم به قدم را رایگان برات بفرستم.

استوری:

رنگِ پریودت چی می‌گه؟ شاید یه راز پنهان باشه!

اسلاید Hook –

متن روی استوری:

پریود همیشه قرمز نیست... اما اگه قهوه‌ای یا خاکستریه، باید گوش به زنگ بشی!

ایموجی پیشنهادی 🩸🔍😟 :

تصویر/ویدیو: دکتر روبه‌رو دوربین، در حالی که روی پالت رنگ چند قطره با طیف قرمز تا قهوه‌ای نشان می‌دهد.



07191009194



mohtavanegar_team



mohtavanegar.com



اسلاید ۲ Insight –

متن کوتاه آموزشی:

- ▲ قرمز روشن = معمولاً نرمال و تازه
 - ▲ تیره یا قهوه‌ای = باقی مانده خون دوره قبل؛ طبیعی وقتی اوایل یا پایان سیکله
 - ▲ خاکستری یا بدبو = احتمال عفونت؛ نیاز به معاینه فوری
- نکته طلایی: تغییر رنگ ناگهانی + درد یا بوی بد = چراغ قرمز جدی!

تصویر/ویدیو: همان پالت رنگ، یک نشانه هشدار قرمز کنار قطره خاکستری چشمک می‌زند.

اسلاید ۳ CTA –

متن دعوت به اقدام:

رنگ پریودت تغییر کرده؟ الان دایرکت بده تا بگم کی نیاز به آزمایش داری.

لایو:

کیست تخمدان؛ کی بی خطر و کی زنگ خطر؟

پیش از شروع

- تیزر شمارش معکوس برای استوری تبلیغ لایو
 - شکم درد مبهم داری؟ سونوگرافی گفته کیست داری؟ امشب ۳۰ دقیقه وقت بذار تا بفهمی کی باید نگران باشی و کی نه ⏰ !
 - دکور پیشنهادی
- نور ملایم، بک گراند سفید یا سبز مطب. روی میز یک مدل ساده رحم و تخمدان یا چاپ سونوگرافی واقعی بدون مشخصات شخصی.



پلان لایو حدود ۳۰ دقیقه

دقیقه ۰-۳ | سلام و قلاب احساسی

- خوش آمدگویی دوستانه، صدا زدن چند نفر از مخاطبان قدیمی.
- معرفی سریع: من دکتر ... متخصص زنان و زایمان هستم.
- قلاب: داستان کوتاه دختر ۲۲ ساله‌ای که با درد خفیف مراجعه کرد، فکر می‌کرد چیز مهمی نیست ولی یک کیست ۸ سانتی با پیچ خوردگی داشت.

دقیقه ۳-۱۰ | واقعیت‌ها و باورهای غلط

- کیست یعنی چه؟ تفاوت کیست عملکردی ساده با انواع پیچیده آندومتریوما، درموئید و ...
- باور غلط: هر کیست یعنی جراحی فوری / قرص ضد بارداری همیشه کیست را از بین می‌برد.
- ذکر آمار: ۹۰٪ کیست‌های کوچک $< 4\text{ cm}$ در زنان زیر ۳۵ سال خودبه‌خود جذب می‌شوند.

دقیقه ۱۰-۲۰ | علائم هشدار و خط قرمزها

- درد ناگهانی و شدید یکطرفه
- تب و تهوع همراه با درد لگن
- کیستی که در دو چرخه قاعدگی پشت سر هم با همان اندازه باقی مانده یا بزرگ‌تر شده
- قطر $5-6\text{ cm}$ در زنان پیش از یائسگی و $> 3\text{ cm}$ در زنان یائسه
- ضخیم شدن جداره یا وجود اجزای جامد در سونوگرافی
- سوال تعاملی: شما یا اطرافیانتون تا حالا کیست داشتین؟ تجربه تون چی بوده؟ دعوت به کامنت در لحظه

دقیقه ۲۰-۲۵ | پرسش‌های متداول FAQ زنده

۱. آیا کیست باعث ناباروری می‌شود؟ → بسته به نوع؛ آندومتریوما و PCOS بیشتر درگیرند.
۲. کیست می‌ترکد؛ خطرناک است؟ → اگر خونریزی داخل شکمی بدهد، اورژانس حساب می‌شود.
۳. می‌شود با تغذیه یا گیاهان دارویی کیست را کوچک کرد؟ → مدرکی برای درمان قطعی نیست، اما کاهش قند و چربی ترانس کمک می‌کند.
۴. اگر قرص هورمونی را قطع کنم، کیست برمی‌گردد؟ → در برخی افراد بله؛ سبک زندگی و سونو پیگیر لازم است.



دقیقه 25-30 | جمع بندی و CTA

- یادآوری سه چراغ قرمز درد تیز، رشد سریع، علائم سیستمیک.
- قول: فردا یک چک لیست PDF می گذارم که خودت بتوانی گزارش سونوگرافی را بهتر بفهمی.
- دعوت: اگر کیست داری و نمی دانی کی باید دوباره سونو دهی، دایرکت بنویس کیست من تا راهنمای زمان بندی برات بفرستم.
- درخواست ذخیره و ارسال برای دوستی که هر ماه سردرد پریود یا دل درد شدید دارد—شاید مشکلش همین باشه و ندونه!

نکات ضبط برای پزشک

- لحن صمیمی اما علمی؛ از اصطلاحات ساده کنار واژه های تخصصی استفاده کن.
- هر ۵ دقیقه یک سؤال پیرس تا کامنت ها فعال بماند.
- در پایان، یک دقیقه صبر کن تا پرسش های پایانی چت را جواب دهی و حس صمیمیت را تثبیت کنی.

خبر خوب:

محتوانگار این هفته یه آفر ویژه برای پزشکان داره، پیج رو دنبال کنید تا آفر رو از دست ندید

تخصص قلب



پست:

۷ علامت خاموش فشار خون بالا که قلبت را بی صدا تحت فشار می گذارد

اسلاید ۱ - قلاب Hook

فشار خون بالا لزوماً با سردرد و سرگیجه شروع نمی شود!
این ۷ علامت خفیف ممکن است هر روز جلوی چشمت باشد... ولی بی صدا رگ هایت را تنگ کند.

اسلاید ۲ - فشار خون بالا یعنی چه؟

- ♦ عدد بالاتر از ۸۰/۱۳۰ میلی متر جیوه در چند اندازه گیری پیایی
- ♦ در ۴۰٪ افراد بی علامت است و سال ها کشف نمی شود
- ♦ هر ۱۰ میلی متر جیوه افزایش فشار = ۱۰٪ افزایش ریسک سکته قلبی

اسلاید ۳ - علامت ۱: خستگی صبحگاهی بدون علت

- 🌙 بیدار می شوی انگار شب نخوابیده ای
- ♦ گردش خون مغز در طول خواب کاهش یافته است
- ♦ مخصوصاً اگر همراه خشکی دهان یا خواب سنگین باشد

اسلاید ۴ - علامت ۲: خونریزی بی دلیل از بینی یا لثه

- 🩸 مویرگ های ظریف تحمل فشار زیاد را ندارند
- ♦ تکرار چندباره در ماه = زنگ خطر
- ♦ با کمبود ویتامین فرق دارد، حتماً فشار را چک کن!





اسلاید ۵ - علامت ۳: لگه های قرمز ریز روی سفیدی چشم

👁 مویرگ های ملتحمه می ترکند

♦ معمولاً درد ندارد ولی نشان می دهد رگ های دیگر هم تحت فشارند

اسلاید ۶ - علامت ۴: صدای وزوز یا نبض در گوش

👂 حس تیک-تاک یا هیس-هیس پشت گوش، به ویژه وقت دراز کشیدن

♦ نتیجه پرفشاری در شریان های نزدیک گوش است

🔴 اگر با سرگیجه همراه شد، سریع به پزشک مراجعه کن

اسلاید ۷ - چه زمانی جدی است؟

✅ اگر دو یا چند علامت بالا تکرار شد

✅ اگر فشار بالاتر از ۸۵/۱۳۵ در سه نوبت مختلف بود

⚠ نیاز به: اندازه گیری خانگی، بررسی آزمایش خون و نوار قلب

اسلاید ۸ CTA -

این علامت ها را در خودت یا خانواده می بینی؟

پست را ذخیره کن و برای دوستت بفرست.

برای دریافت چک لیست رایگان کنترل فشار، دایرکت بده: کنترل فشار

کپشن پست - ۷ علامت خاموش فشار خون بالا

فشار خون بالا معمولاً با سردرد و سرگیجه هشدار نمی دهد؛

گاهی فقط با یک خستگی صبحگاهی یا یک خونریزی خفیف بینی سر و کله اش پیدا می شود.

توی این پست یاد گرفتی:



07191009194



mohtavanegar_team



mohtavanegar.com



- ✓ ۷ علامت کم سرو صدا که می تواند نشانه پرفشاری باشد
- ✓ چرا عدد ۸۰/۱۳۰ مرز امن نیست و باید چند بار چک شود
- ✓ چه زمانی فوراً به پزشک مراجعه کنی و چه آزمایش هایی ضروری است

قلبیت بی صدا کار می کند، اما اگر به موقع نشنوی، ممکن است با صدای بلند اعتراض کند.

✦ **پست را ذخیره کن** تا هر بار علائم را مرور کنی.
✉ اگر می خواهی چک لیست رایگان کنترل فشار را دریافت کنی، دایرکت بده: **کنترل فشار**

ریلز:

عنوان ریلز: چرا هر صبح خسته ای؟ شاید قلبت می گه بیدار شو!

📌 **ثانیه ۰-۳ | هوک**

دکتر روبه رو دوربین، لیوان قهوه در دست، چهره متعجب:
صبح هنوز قهوه دستته ولی انگار یک شبانه روز کار کردی؟ این خستگی اول صبح می تونه زنگ خطر خاموش قلبت باشه!

📌 **ثانیه ۳-۴۵ | نکته کلیدی**

دکتر:

- خیلی ها فکر می کنن خستگی صبحگاهی از بی خوابی یا استرسه، اما:
۱. وقتی عضله قلب خون کافی پمپاژ نکند، با بیدار شدن فشار ناگهانی رویش می آید و تو به جای سرحال بودن، کوفته ای.
 ۲. افت خفیف اکسیژن در خواب آپنه قلب را نیمه شب به زحمت می اندازد و صبح، بدن احساس باتری خالی دارد.
 ۳. قند خون بالا یا کم کاری تیروئید هم می تواند پشت این خستگی باشد، اما اگر همراهش تپش قلب ملایم، ورم خفیف مچ پا یا نفس تنگی پله ای داری، اول از همه باید قلبت را بررسی کنی.



راه ساده؟ یک نوار قلب، آزمایش خون، و در صورت نیاز تست خواب. بی صداست، ولی درمانش زودتر پیدا می شود.

در طول توضیح، دکتر نبض خود را می گیرد، سپس روی یک پله می ایستد و نفس عمیق می کشد تا حرکتی نشان دهد.

🧠 ثانیه ۴۵-۶۰ CTA |

دکتر:

اگر هر روز صبح هنوز شروع نکرده خسته ای، این ویدیو را ذخیره کن و زیرش بنویس: *صبح خسته ام!* من یک چک لیست رایگان می فرستم که بفهمی خستگی ات از قلب است یا نه. قلبت با اولین خمیازه صبح، با تو حرف می زند—گوش بده!

استوری:

عنوان استوری: سکسکه طولانی؛ شوخی معده یا هشدار قلب؟

● اسلاید ۱ - هوک

سکسکه ای که بیشتر از چند دقیقه ولت نمی کنه؟ شاید فقط آب خورده باشی... ولی اگه بارها تکرار می شه، ممکنه قلب داره علامت می فرسته! 📌 تصویر پیشنهادی: کلوزآپ چهره با حالت سکسکه + ایکون قلب کوچک چشمک زن.

● اسلاید ۲ - اینسایت

سکسکه ی مداوم بیش از ۴۸ ساعت گاهی نشانه ی تحریک عصب فرنیک یا واگه؛ همین عصب ها نزدیک قلب و عروق کرونری اند. در برخی موارد نادر: • حمله قلبی بخش تحتانی به ویژه در خانم ها



• التهاب پرده دور قلب
• یا اختلال ناگهانی جریان خون به دیاфраگم
• همگی می توانند با سکسکه ی سمج شروع شوند؛ بدون درد قفسه سینه!
📷 تصویر پیشنهادی: طرح آناتومی عصب واگ و مسیرش تا قلب، با فلش به دیاфраگم.

● اسلاید ۳ CTA –

اگر سکسکه ات طولانی و بی دلیل تکرار می شود یا با تنگی نفس و عرق سرد می آید،
به پیام های عجیب بدن گوش بده؛ شاید قلب دارد خبر می دهد!

لایو:

لایو اینستاگرامی - متخصص قلب
عنوان: درد سمت چپ سینه؛ قلبه یا فقط عضله؟ یک بار برای همیشه روشن کنیم!

پیش از شروع

- تیزر ۱۵ ثانیه ای استوری:
هر بار که سمت چپ سینه ات تیر می کشه می ترسی؟ امشب ساعت ۹، فرق درد قلبی و درد عضلانی رو دقیق می گم؛ با مثال واقعی بیمار اورژانس!
- بک گراند ساده، ماکت قلب + کش پلاستیکی برای نشان دادن عضله بین دنده ای. نور گرم روبه رو. روپوش سفید.

دقیقه ۰-۳ – خوش آمد و قلاب



07191009194



mohtavanegar_team



mohtavanegar.com



سلام به همه قلب های تپنده! من دکتر ... هستم، متخصص قلب. امشب می خواهیم یک سؤال همیشگی رو برای همیشه حل کنیم: وقتی سینه تیر می کشه، دقیقاً کی باید بترسم؟
♦ یک داستان کوتاه: آقای ۳۸ ساله ای دیشب با درد سینه وارد اورژانس شد؛ خودش می گفت از بعد تمرین کش آمده ... ولی جواب تست چیز دیگری نشان داد!

دقیقه 3-10 – روایت بیمار + شکستن باور غلط

- توضیح مختصر ماجرای بیمار درد فشارنده، پخش به بازو، عرق سرد
- دو باور رایج که اشتباه اند:
 1. اگر درد با لمس بیشتر شد حتماً عضله است. همیشه درست نیست
 2. درد سمت راست هیچ وقت قلبی نیست. گاهی حمله تحتانی می تواند سمت راست هم بیاید

دقیقه 10-20 – آموزش عملی تشخیص سریع در خانه

- سه پرسش طلایی برای تفکیک:
- ۱ درد شبیه فشار سنگین است یا تیر تیز؟
 - ۲ با استراحت و شل کردن شانه ها بهتر می شود یا نه؟
 - ۳ همراه با تنگی نفس، تهوع یا عرق سرد است؟
- اگر دو مورد از این سه بله باشد = چراغ قرمز!
- ♦ یک تست ساده انگشت و نفس نشان می دهد هم زمان روی خودم اجرا می کنم تا ببینید عضله بین دنده ای است یا نه.

دقیقه 20-25 – چالش قلب یا عضله؟

چهار سناریو کوتاه می خوانم، مخاطب در کامنت بنویسد قلب یا عضله:

- درد بعد از خم شدن برای بستن بند کفش → ؟



- درد فشاری که با بالا رفتن از پله بدتر می شود → ؟
- تیر کشیدن ناگهانی ۲ ثانیه ای موقع نفس عمیق → ؟
- درد مبهم همراه تهوع بعد غذای چرب → ؟

تعامل و توضیح سریع جواب ها.

دقیقه 25-30 – جمع بندی و CTA

حرف آخر: درد قلبی ممکن است بدون شدت زیاد ولی با علائم همراه بیاید. اگر شک داری مکالمه را با بدن قطع نکن؛ او اورژانس را به شوخی نمی گیرد.
→ این لایو را ذخیره کن و برای دو نفر بفرست.
→ اگر می خواهی یک چک لیست PDF از تفاوت های درد قلبی و عضلانی را رایگان بگیری، در دایرکت فقط کلمه ی چک لیست درد را بفرست.
→ فردا در استوری یک تست دو دقیقه ای می گذارم؛ ببین آیا وقت نوار قلب هست یا نه.

تخصص اطفال

پست:

موضوع: ۶ علامت پنهان کم آبی در کودک که والدین نادیده می گیرن

■ اسلاید ۱ – قلاب Hook

فکر می کنی فقط تشنگی نشونه کم آبی؟ این ۶ علامت رو نمی بینی، ولی بدن کوچولوت داره هشدار می ده...





اسلاید ۲ - کم آبی یعنی چی؟

- ♦ بدن کودک بیش از ۵٪ وزنش آب از دست بده
- ♦ می تونه در عرض چند ساعت بعد تب، اسهال یا بازی زیر آفتاب رخ بده
- ♦ کودکان نسبت به بزرگسالان زودتر دچار کم آبی می شن

اسلاید ۳ - علامت ۱: لب های خشک و ترک خورده

- 🚫 اگر بعد نوشیدن هم لب ها براق نمی شن → هشدار اولیه کم آبی
- 📍 به خصوص در نوزادان زیر یک سال جدی بگیر

اسلاید ۴ - علامت ۲: گریه بی اشک

- 😭 اشک نریختن هنگام گریه، یعنی بدن آب ذخیره نداره
- ! همراه با بی قراری = نیاز فوری به جبران مایعات

اسلاید ۵ - علامت ۳: ادرار کم یا بسیار زرد

- 🚽 پوشک ۸-۶ ساعته خشک بمونه؟ یا ادرار بوی تند و رنگ تیره بده؟
- ♦ یعنی کلیه ها آب ذخیره می کنن؛ نشانه کم آبی متوسط تا شدید

اسلاید ۶ - علامت ۴ تا ۶ سریعی

- 4️⃣ فرورفتگی چشم ها و گودی فونتانل ملاح
- 5️⃣ پوست شل؛ وقتی آرام می کشی دیر برمی گرده
- 6️⃣ خواب آلودگی یا بی حالی غیرعادی
- ⚠️ ترکیب هر دو علامت = اقدام پزشکی فوری



■ اسلاید ۷ - چه باید کرد؟

- ✓ محلول او آر اس اندازه گیری شده نه آب خالی
- ✓ شیر مادر یا فرمول بیشتر، جرعه جرعه
- ✗ نوشیدنی شیرین یا گازدار ممنوع؛ تشدید اسهال و عدم جذب آب

■ اسلاید ۸ CTA -

اگر این ۶ علامت رو حتی یک بار دیدی، این پست رو ذخیره کن و برای ماما یا باباهای اطرافت بفرست؛ کم آبی بازی نیست!

کپشن

کم آبی در کودکان می تونه ظرف چند ساعت به اورژانس ختم بشه - بدون اینکه تشنگی واضحی ببینی.
در این پست یاد گرفتی:
✓ ۶ علامت پنهان کم آبی
✓ چرا گریه بی اشک و پوشک خشک قرمز پررنگه
✓ راه جبران سریع در خانه و مرز مراجعه اورژانس
قلب کوچولویش با یک لیوان محلول او آر اس دوباره می تپه؛ دیر نکن!

ریلز:

موضوع: چرا بعضی بچه ها خاک می خورن؟ و کی باید نگران بشیم!
هدف: ایجاد کنجکاوی + آموزش سریع درباره پیکا و کمبودهای تغذیه ای

3-0 ثانیه Hook |

- دوربین سلفی؛ پزشک دستش را با یک بیلچه اسباب-بازی داخل گلدان می کند.
- دیالوگ کوتاه و برق آسا:



کودکت خاک می خوره و فکر می کنی صرفاً شیطننتِ بچگانه ست؟ شاید بدنش داره چیزی رو فریاد می زنه!

- متن روی تصویر: خاک خواری کودک = زنگ هشدار؟
- افکت صوتی: صدای دینگ کنجکاو.

3-40 ثانیه + Fact Nugget | آموزش سریع

پزشک جلوی دوربین، هر نکته را با یک اسباب-بازی کوچک یا کارت فلش نشان می دهد:

1. کمبود آهن یا روی
 - اسباب-بازی آهن ربا → بدن دنبال مواد معدنی می گرده، خاک دم دسته!
2. اختلال حسی یا رشدی پیکا
 - قطار اسباب-بازی روی ریل معلق → گاهی مغز در مسیر اشتباه قرار گرفته
3. کنجکاو طبیعی زیر ۱۸ ماه
 - جغجغه → اینجا عادیه، ولی باید زیر نظر باشه

پزشک در حین صحبت:

اگر خاک خواری بعد ۱۸ ماهگی ادامه داره، یا همراه با رنگ پریدگی، خستگی یا بیبوسته، یعنی باید آزمایش خون و بررسی رشد انجام بدیم — زود، قبل از عفونت و مسمومیت.

40-55 ثانیه | راه حل فوری والدین

- جرعه جرعه توضیح می دهد:
- 1. آزمایش CBC و فریتین ✓
- 2. ایمن سازی محیط بازی ✓
- 3. رژیم غنی از آهن: گوشت قرمز کم چرب، عدس، اسفناج ✓



55-60 ثانیه CTA | قدرتمند:

اگه کوچولوی تو هم چیزای عجیب می چشه، این ریلز رو ذخیره کن و بنویس 'پیکا' تا چک لیست آزمایش و غذای ضد پیکا رو برات بفرستم!

استوری:

موضوع: خروپف کودک؛ بامزه یا زنگ خطر؟

اسلاید ۱ Hook –

متن روی صفحه رنگ بنفش پررنگ:
خروپف بچه‌ات رو بامزه می‌بینی؟ 🟡 شاید یه هشدار مخفی باشه!
دیالوگ پزشک روبه دوربین، صدای آهسته + تعجب:
هر شب صدای خروپف کوچولوت رو می‌شنوی و لبخند می‌زنی؟ یه دقیقه صبر کن... ممکنه بدنش برات پیام فرستاده باشه!
تصویر پیشنهادی: نمای نزدیک صورت کودک در حال خواب با آیکون صدا 🔊 که بالای سرش می‌لرزد.

اسلاید ۲ Insight –

متن روی صفحه:
چه زمانی خروپف کودک طبیعی نیست؟
□ بیشتر از ۳ شب در هفته تکرار می‌شه
□ با مکث کوتاه نفس آپنه همراهه
□ صبح‌ها با خستگی، حلقه تیره زیر چشم یا دهان باز بیدار می‌شه
♦ علت‌های پنهان می‌تونه بزرگی لوزه، آلرژی یا حتی چاقی باشه.
دیالوگ پزشک اشاره به عددها با انگشت:
اگر حداقل یکی از این سه حالت رو می‌بینی، حتماً باید معاینه‌ی مجاری تنفسی و تست خواب ساده



07191009194



mohtavanegar_team



mohtavanegar.com



انجام بدیم؛ چون خواب با کیفیت = رشد مغز و قد سالم!
تصویر پیشنهادی: کارت فلش 1، 2، 3 که یکی یکی جلوی دوربین می آیند.

اسلاید ۳ CTA –

متن روی صفحه رنگ سبز پررنگ:

خروپف کوچولو رو دیدی؟

جواب بده ↓

○ بله، تکراریه

○ بعضی شب ها

○ اصلاً

لایو:

موضوع: آیا هر تب بالای ۳۸ یعنی باید آنتی بیوتیک بدیم؟

قبل از لایو

- عنوان لایو در استوری شمارش معکوس: ۱! درجه تب = یک قرص؟! امشب واقعیت رو می شنوی
- تیزر صوتی کوتاه: تب بچه بالا رفت؟ صبر کن؛ شاید اصلاً نیازی به دارو نباشه...
- دکور ساده: چراغ سفید ملایم، گوشی معاینه دور گردن، بسته داروی آنتی بیوتیک در یک سمت و پارچه حوله خیس در سمت دیگر تا دو رویکرد دارو و مراقبت خانگی را نمادین کند.

دقیقه 0-3 – خوش آمد و ایجاد کنجکاوی



سلامی گرم به مخاطبان، نام بردن چند فالوور قدیمی. سپس:
امشب می‌خوایم یک بار برای همیشه تکلیف این سؤال بزرگ رو روشن کنیم: تب بالای ۳۸، یعنی فوراً
آنتی‌بیوتیک؟ یا نه، می‌تونه فقط دفاع طبیعی بدن باشه؟ یک قصه واقعی براتون دارم...

دقیقه 3-10 – روایت کیس واقعی و شکستن باور غلط

داستان کودک دو ساله‌ای که تب ۳۸.۵ داشته، در اورژانس برایش سرم و آنتی‌بیوتیک شروع شد ولی
بعد مشخص شد فقط ویروس دست‌پا-دهان بوده؛ آنتی‌بیوتیک باعث اسهال و بثورات شد.
برجسته کردن باور غلط: هر تب = عفونت باکتریایی = آنتی‌بیوتیک.
کات به پزشک: ۹۰٪ تب‌ها در کودکان منشأ ویروسی دارند و آنتی‌بیوتیک صفر فایده و کلی ضرر می‌دهد.

دقیقه 10-20 – آموزش علمی کاربردی

- توضیح مختصر فیزیولوژی تب و اینکه چرا بدن درجه را بالا می‌برد.
- چهار علامتی که احتمال عفونت باکتری را بالا می‌برد: تب بالای ۴۸ ساعت بدون کاهش، تنفس سخت،
بی‌حالی شدید، لکه‌های پوستی چرکی.
- معرفی قانون ۳۶ ساعت: اگر تب بدون علائم هشدار در ۳۶ ساعت اول پایین بیاید یا نوسان کند،
اغلب ویروسی است.
- نکات خانگی ایمن: مایع درمانی، کمپرس، استامینوفن دوز دقیق، و علامت قرمز برای مراجعه فوری.

دقیقه 20-25 – چالش واقعیت یا شایعه + پرسش زنده

پزشک رو به دوربین سه جمله می‌گوید و از مخاطبان می‌خواهد در کامنت فقط عدد ۱ یا ۲ یا ۳ بنویسند
که فکر می‌کنند درست است:
۱. اگر لب‌ها بنفش شود یعنی تب خطرناک است.
۲. تب بالاتر از ۴۰ حتماً تشنج می‌دهد.
۳. استامینوفن و ایبوپروفن را می‌توان به نوبت داد.
سپس پاسخ علمی هر سه را توضیح می‌دهد، کامنت‌های والدین را می‌خواند و به چند سؤال سریع
پاسخ می‌دهد.

دقیقه 25-30 – جمع‌بندی و CTA



خلاصه می‌کند: تب علامت است نه بیماری؛ آنتی بیوتیک فقط وقتی لازم است که علائم باکتریایی یا نتایج آزمایش تأییدش کنند.

فراخوان به اقدام:

اگر تب بچه‌ات نگران‌ت می‌کند ولی نمی‌دانی دقیقاً کی باید دکتر بروی، همین الان بنویس: “چک تب”
توی دایرکت. یک برگه راهنمای فوری برات می‌فرستم. و لطفاً این لایو را ذخیره کن و برای آن دوستی
بفرست که هر تب کوچولویش را با آنتی بیوتیک جواب می‌دهد!

تخصص مغزو اعصاب

پست:

موضوع: ۵ علامت خاموش سکته مغزی خفیف TIA که نباید نادیده بگیری

■ اسلاید ۱ - قلاب

یه بی‌حسی چند دقیقه‌ای تو دست؟ زبونت یهو گیر کرد و خوب شد؟ شاید مغزت برات پیغام SOS فرستاده...

TIA = ⚠️ پیش‌درآمد سکته مغزی واقعی

■ اسلاید ۲ TIA - یعنی چی؟

♦ انسداد گذرای یک رگ مغزی

♦ علائم زیر ۲۴ ساعت برمی‌گردد به حالت عادی

♦ ولی هر TIA = هشدار جدی برای سکته کامل در هفته‌های بعد

■ اسلاید ۳ - علامت ۱: بی‌حسی یا ضعف ناگهانی در یک نیمه بدن

👉 دست یا پای یک سمت شل می‌شود، چند دقیقه بعد عادی می‌شود



07191009194



mohtavanegar_team



mohtavanegar.com



اسلاید ۴ - علامت ۲: اختلال گفتار یا زبان
کلمات نامفهوم، گیر کردن واژه‌ها، یا ناتوانی موقت در درک جملات

اسلاید ۵ - علامت ۳: تاری یا کوری لحظه‌ای یک چشم
اما توروژ موقت مثل پایین آمدن پرده‌ای خاکستری جلوی چشم

اسلاید ۶ - علامت ۴: سرگیجه یا عدم تعادل ناگهانی
احساس چرخش محیط یا افتادن بی دلیل

اسلاید ۷ - علامت ۵: سردرد تندر یا متفاوت
شروع ناگهانی، شدید، بدترین سردرد عمرم و سپس فروکش

اسلاید ۸ - فوری چه باید کرد؟
اصل FAST را حفظ کن:

Face کجی صورت Arm - ضعف دست Speech - گفتار Time - هر ثانیه طلاست
۱۱۵ را بگیر؛ تصویرسازی MRI یا CT باید در ۲۴ ساعت اول انجام شود
این پست را ذخیره کن و برای کسی بفرست که بی حسی کوتاه را شوخی می‌گیرد

کپشن

سکته مغزی خفیف TIA چیزی نیست که خودش خوب شود.
هر حمله چند دقیقه‌ای یعنی پلاکی در رگ مغز لقی شده و دفعه بعد شاید کاملاً ببندد.
آمار می‌گوید ۱ نفر از هر ۳ نفر طی یک ماه بعد از TIA دچار سکته کامل می‌شود - مگر این که همان روز بررسی و درمان آغاز شود.
پس اگر یکی از پنج علامت بالا را حتی برای چند دقیقه تجربه کردی، منتظر برگشت طبیعت نباش؛ مغزت فرصت دوباره نمی‌دهد.

ریلز:

ریلز - Reels متخصص مغز و اعصاب

عنوان روی ویدیو: اسم دوستتو یادت نمیداد؟ این تست ۳۰ ثانیه‌ای بگه مغزت کمک می‌خواد!



07191009194



mohtavanegar_team



mohtavanegar.com



0-3 ثانیه Hook |

دوربین سلفی؛ دکتر روپوش و گوشی روی شانه با لبخند اما کمی جدیت:
اسم کسی که دیشب دیدی یادته؟ نه؟ بیاید مغز تو ۳۰ ثانیه تست کنیم!
متن روی صفحه: تست سریع حافظه ✨

3-45 ثانیه Fact & Action |

1. **ثانیه 3-10 – آموزش کوتاه**
دکتر رو به دوربین: فراموشی گاه به گاه طبیعی؛ ولی وقتی تکراری شه، می تونه علامت کمبود خواب، استرس شدید یا حتی شروع اختلال شناخت باشه.
2. **ثانیه 10-25 – اجرای تست**
 - دکتر سه کلمه می گوید: سیب، ساعت، کوه.
 - توضیح: ذهن تو مشغول نکن ... فقط گوش کن.
 - سریع می پرسد: حالا یک عدد سه رقمی بگو، مثلاً ۷۶۳ رو از ۷ کم کن. مکث کوتاه
3. **ثانیه 25-35 – یادآوری**
دکتر: حالا اون سه کلمه رو یادت هست؟ همین الان بلند بگو! چند ثانیه سکوت همراه با ژست گوش دادن
4. **ثانیه 35-45 – تفسیر ساده**
دکتر: اگه یکی ش رو فراموش کردی، نگران نباش؛ ولی اگه مرتب چنین خطایی داری یا عدها و کارهای ساده قاطی می شن، وقت یک چکاپ حافظه ست.

45-60 ثانیه CTA |

چندتا از کلمه ها رو یادت رفت؟ تو کامنت بنویس: چندتا یادم موند - و اگه کمتر از دو کلمه بود، بنویس بررسی حافظه تا راهنمای دقیق آزمایش های شناختی رو برات بفرستم. پست رو ذخیره کن تا هر ماه خودتو چک کنی!



کیشن پیشنهادی کوتاه برای ریلز:

فراموشی‌های کوچک می‌تونن اولین زنگ حافظه باشن. این تست ۳۰ ثانیه‌ای رو انجام بده و ببین مغزت چقدر هشیاره. نتیجه رو برام بنویس تا بگم قدم بعدی چیه 🧠💡!

استوری:

وقتی مغزت نیمه شب بیدارت می‌کنه ... خطر یا پیام مخفی؟

● اسلاید ۱ Hook –

ساعت ۳ صبح با چشم‌های باز خیره به سقفی؟
نه کابوس دیدی، نه صدای بلندی بوده ...
مغزت داره چی بهت می‌گه؟

📱 تصویر پیشنهادی: موبایل با ساعت AM 3:00 و چشمانی کاملاً باز در تاریکی

● اسلاید ۲ Insight –

بیدار شدن مکرر ساعت ۲-۴ با ممداد می‌تونه نشونه‌ی یکی از این سه حالت باشه:

۱. موج استرس ذخیره شده در سیستم عصبی

۲. اُفت قند خون و فرمان هشدار مغز

۳. ریتم شبانه‌روزی به هم خورده بخاطر نورِ موبایل قبل خواب

اگر هر شب تکرار می‌شه، مغزت درخواست کمک فرستاده!

🇮🇷 تصویر پیشنهادی: نمودار موج مغزی سبک با سه نقطه هشدار

● اسلاید ۳ CTA –

چند بار در هفته همین ساعت بیدار می‌شی؟

👉 جواب بده

○ هر شب



07191009194



mohtavanegar_team



mohtavanegar.com



○ گاهی
○ تقریباً هیچ وقت

لایو:

موضوع: مورمور دست و پا طبیعی ه یا هشدار عصبی جدی؟

پیش از لایو - آماده سازی کوتاه

- استوری شمارش معکوس: دست و پا ت سوزن سوزن می شه؟ امشب می فهمی کی بی خیال باشی و کی جدی بترسی!
- پس زمینه ساده؛ روی میز یک مدل نورون، چکش رفلکس، چراغ قوه نور چشم.

دقیقه ۰ تا ۳ - خوش آمد و ایجاد کنجکاوی

سلام به همه ی مغزهای کنجکاو! من دکتر ... متخصص مغز و اعصابم.
امشب می خوام یک بار برای همیشه روشن کنم چرا گاهی دست یا پاتون مورمور می شه. آیا فقط روی عصب خوابیده یا نشونه ی بیماری هایی مثل نوروپاتی دیابتی، ام اس یا حتی کمبود B12 ه؟

دقیقه ۳ تا ۱۰ - داستان واقعی + باورهای غلط

بیمار ۲۲ ساله ای داشتم که هر شب ساق پاش گزگز می کرد و توی اینترنت تشخیص ام اس برای خودش گذاشته بود. ولی علتش فقط کم خونی و کمبود آهن بود!
اشتباه رایج اول: هر سوزن سوزنی ام اس نیست.
اشتباه دوم: اگر مورمور با تکان دادن عضو خوب شد، پس حتماً بی خطر است ... نه همیشه!



دقیقه ۱۰ تا ۲۰ - آموزش عملی ساده و سریع

سه سؤالی که باید از خودت بپرسی:

۱. مورمور دائمی است یا با تغییر وضعیت می‌رود؟
 ۲. همراه درد یا ضعف عضله هم هست؟
 ۳. سابقه دیابت، کم‌کاری تیروئید یا مصرف الکل داری؟
- اگر جواب‌ها نشان دهد مورمور مزمن و همراه ضعف است، باید نوار عصب-عضله یا MRI انجام بدهیم.

دقیقه ۲۰ تا ۲۵ - بخش پرسش واقعیت یا شایعه؟

- شایعه: ویتامین B12 خوراکی همیشه مورمور را درمان می‌کند.
- واقعیت: اگر جذب روده‌ای مشکل داشته باشد یا علت فشردگی عصب باشد، B12 کمکی نمی‌کند.
- شایعه: خوابیدن روی دست علت اصلی گزگز دست است.
- واقعیت: خواب رفتن دست کوتاه مدت بله؛ اما گزگز صبحگاهی مکرر می‌تواند سندرم تونل کارپال باشد.

دقیقه ۲۵ تا ۳۰ - جمع‌بندی و CTA

- یادت بماند:
- مورمور گذرا = اغلب بی‌خطر.
- مورمور پیوسته، همراه درد یا ضعف = علامت قرمز.
- اگر دو هفته پی‌درپی گزگز داری، دایرکت بده بررسی عصب تا برات یک چک‌لیست رایگان ارسال کنم.

خبر خوب:



محتوانگار این هفته به آفر ویژه برای پزشکان داره، پیچ رو دنبال کنید تا آفر رو از دست ندید

روانشناسی

پست:

موضوع: ۳ علامت پنهان فرسودگی ذهنی که با خستگی ساده اشتباه می‌گیری

اسلاید ۱ - قلاب

صبح‌ها بیدار می‌شی و انگار باطریت از شب قبل هم خالی‌تره؟ شاید فقط خستگی نیست... ممکنه مغزت تو حالت *Burnout* باشه 😓 !

اسلاید ۲ - نشانه‌ها

- تمرکز قطره چکانی: سه خط کتاب می‌خوانی، حواست پرت می‌شود.
- حساسیت انفجاری: صدای نوتیفیکیشن یا سوال ساده دوستت، مثل پتک روی اعصابه.
- بی‌احساسی عاطفی: خبر خوب و بد را می‌شنوی و واکنش خاصی نداری؛ انگار حالت روی بی‌حسی قفل شده.

اسلاید ۳ - چرا اتفاق می‌افتد؟

♦ استراحتِ نمایشی (اسکرول بی‌پایان گوشی = استراحت نیست)



- ♦ سقف انتظارات بالا + "نه" نگفتن به کارهای اضافه
- ♦ نشد اضطراب از محیط کار/ درس به زمان استراحت

اسلاید ۴ - راه برگشت

- ✓ قانون ۲۰ دقیقه بی صفحه: هر ۲ ساعت، ۲۰ دقیقه بدون موبایل و مانیتور.
- ✓ لیست کافیسیت! بنویس؛ کارهایی که واقعاً باید بمانند.
- ✓ اگر ۲ هفته ست تغییری حس نکردی، پیام بده مشاوره فرسودگی تا یک چکاپ ذهنی رایگان برات بفرستم.
- 📍 این پست را برای دوستی که همیشه می گوید خسته ام ولی چرا نمی دانم بفرست.

کپشن

فرسودگی شغلی و ذهنی، فقط خستگی بیشتر نیست؛ خاموشی تدریجی سیستم عصبی است. اگر سه علامت این پست در تو تکرار می شود، اولویتت باید شارژ روان باشد، نه کار بیشتر. یک تغییر کوچک در عادت های دیجیتال و مرزگذاری می تواند مغزت را دوباره آنلاین کند. برای دریافت چک لیست برگشت از Burnout، کامنت بگذار یا دایرکت کن مشاوره فرسودگی 💡💡.

ریلز:

چرا مغزمون عاشق آدمای سمی می شه؟ 🧠💔 !

3-0 ثانیه Hook |

- روان شناس رو به دوربین، یک پیام گیر صوتی قدیمی یا پیام چت روی صفحه:
- هی! چرا دوباره پیامی از همون آدم سمی داری؟ مغزت داره باهات بازی می کنه...
- تکست روی ویدیو: تله مغز: جذب آدم های Toxic
- افکت صوتی: صدای اعلان + ضربان قلب کوتاه



Fact Nugget – 3-45 ثانیه | توضیح علمی هیجان برانگیز

روان شناس کنار تخته یا با ژست دست توضیح می دهد:

1. **پاداش دوپامینی** – وقتی یک رابطه ناپایدار داری، مغزت هر پیام کوچیک محبت رو مثل جایزه می گیره؛ همون مکانیزم قمار باز می شه!
2. **اثر کودک درون** – اگر در کودکی تأیید مشروط گرفتی، بزرگ سالیشت رو تو روابط تکرار می کنی تا ثابت کنی “این بار منو دوست دارن.”
3. **تحریف شناختی “تعمیم مثبت”** – “چند خاطره خوبِ اوّل رابطه رو به همه رفتارهای بد تعمیم می دی؛ مغزت فیلتر واقعیت می ذاره.

(در هر بخش: نمایش کلمه کلیدی بزرگ روی صفحه + اشاره روان شناس)

45-60 ثانیه – CTA | اقدام و تعامل

اگه خودتو تو یکی از این سه تله دیدی، این ویدیو رو ذخیره کن 📌 و تو کامنت بنویس:

#تله_سمی

تا راهکار سه مرحله ای “قطع حلقه جذب آدم های سمی” رو برات بفرستم!

- ژست بستن قفل با دست و لبخند اطمینان بخش پزشک

کپشن (خلاصه + دعوت به گفتگو)

مغز ما دستگاه پاداش هوشمندیه؛ ولی گاهی هوشش علیه خودمون کار می کنه!
اگر بارها در روابط ناپایدار گیر کردی، مقصر فقط “شخص مقابله” نیست؛ مدارهای دوپامین، خاطرات کودک و خطاهای شناختی تو هم دارن نقش بازی می کنن.
- ویدیو رو ذخیره کن، کامنت بذار #تله_سمی تا چک لیست رهایی از این چرخه رو رایگان دایرکت کنم.



07191009194



mohtavanegar_team



mohtavanegar.com



استوری:

موضوع: چرا نیمه شب با تپش قلب از خواب می‌پری؟ شاید مقصر یک عادت ساده قبل خوابه!

اسلاید ۱ - قلاب

ساعت ۳ صبح از خواب می‌پری، قلبت تند می‌زنه و مغزت پراز فکرای استرسه؟
قبل خواب چه کار می‌کنی؟ 🧠 📱
تصویر پیشنهادی: نور آبی موبایل روی صورت در اتاق تاریک + ایموژی هشدار

اسلاید ۲ - اینسایت علمی کوتاه

اسکروِل بی‌پایان تا دقیقه آخر = مغزت می‌ره روی مُدِ بقا!
♦ نور آبی → ترمز ملاتونین
♦ محتوای پراسترس → ترشح کورتیزول
نتیجه؟ خواب سطحی + بیداری ناگهانی با تپش قلب و افکار منفی.
تصویر: نمودار موج خواب عمیق که با اسکروِل کردن مسطح شده

اسلاید ۳ CTA -

امشب ۳۰ دقیقه قبل خواب گوشی رو بگذار کنار و امتحان کن:
■ کتاب کاغذی یا تنفس ۸-۷-۴

تصویر: کتاب کنار تخت + ساعت خاموش

لایو:

عنوان لایو:

من همه چی دارم؛ پس چرا هنوز احساس بی‌ارزشی می‌کنم؟ 🧐



07191009194



mohtavanegar_team



mohtavanegar.com



پیش از لایو (Teaser & Setup)

- تیزر شمارش معکوس (استوری):
ترفع گرفتگی، مدرک گرفتگی، ازدواج کردی... ولی ته دل هنوز یه صدای ناامنی می‌گه "کافی نیستی!" این لایو برای همینه.
- فضا: بک گراند ساده، چراغ گرم، یک آینه دستی روی میز (نماد "خود-نگری").
- ابزار روی میز: برگه‌ای با عبارت بزرگ I'm enough ؟ و یک ماژیک پاک‌شو.

دقیقه ۰ تا ۳ / خوش آمد و چالش اصلی

- سلام پرانرژی به بینندگان؛ اسم چند نفر را که وارد می‌شوند صدا بزنید.
- معرفی: من دکتر... روان‌شناس بالینی هستم؛ امروز سراغ حس عجیبی می‌ریم که خیلی‌ها باهاش درگیرن؛ "موفقم، اما راضی نیستم!"
- سؤال چالشی متداول را پرتاب کنید:
تا حالا جلوی آینه از خودت پرسیدی: "چرا با این همه دستاورد هنوز حس می‌کنم کافی نیستم؟"

دقیقه ۳ تا ۱۰ / داستان واقعی + فرو ریختن باورهای غلط

- روایت کوتاه مراجع (بدون ذکر نام) که بعد قبولی دکتر دچار اضطراب شد و مدام می‌گفت حقم نیست.
- باورهای رایج را بشکنید:
 1. موفقیت یعنی شادی تضمینی ✗
 2. اعتماد به نفس با جایزه و تقدیر میاد ✗
- طنز نرم: اگه تقدیرنامه‌ها و لایک‌ها کافی بودن، این لایو الآن خالی بود!



دقیقه ۱۰ تا ۲۰ / آموزش علمی به زبان ساده

- توضیح سه ریشه مهم احساس بی کفایتی پس از دستاورد:
 1. سندرم ایمپاستر – مغزت موفقیت رو شانس می دونه، شکست رو شایستگی.
 2. تله “اگر... آن گاه” – شرط گذاشتن برای ارزشمندی: اگر فلان شه، آن وقت خوبم.
 3. دلبستگی نایمن دوران کودکی – وقتی تأیید بیرونی جای عشق بی قید و شرط رو گرفت.
- در هر بخش یک نمونه واقعی یا تمرین ذهنی ۳۰ ثانیه ای مطرح کنید.

دقیقه ۲۰ تا ۲۵ / چالش “واقعیت یا افسانه؟”

سریع از مخاطب بپرسید و بخواهید با ایموجی ☒ یا ☐ جواب دهند:

- اعتماد به نفس بالا یعنی هرگز شک نمی کنم؟
- برای حس ارزشمندی باید اول همه را راضی کنم؟
- به پاسخ ها واکنش بدهید و نکته علمی کوتاه اضافه کنید.

دقیقه ۲۵ تا ۳۰ / جمع بندی CTA + قدرتمند

- خلاصه کنید: دستاورد بیرونی عالیه، ولی سرچشمه احساس ارزش درون ماست؛ با بازنویسی گفت و گوی درونی و درمان ریشه های کودکی اصلاح می شه.
- فراخوان:
 1. این لایو رو ذخیره کن و برای دو نفری بفرست که همیشه می گن “هنوز خوب نیستم.”
 2. اگه می خوای برگه تمرین “بازنویسی گفت و گوی درونی” رو رایگان بگیری، همین الان کامنت بذار # کافی_هستم
 3. قول بدهید فردا در استوری یک تست خودارزیابی سریع ایمپاستر سندرم بگذارید.

امکانات جانبی

- در شروع لایو پین کنید: برای دریافت PDF تمرین درونی، کامنت کنید #کافی_هستم



- در میانه لایو یک Poll استیکر روی صفحه: تا حالا به خاطر موفقیتت احساس گناه کردی؟ بله / نه
- هدیه به سه نفر از فعال ترین کامنت گذارها: مشاوره ۱۵ دقیقه ای آنلاین.

خبر خوب:

محتوانگار این هفته به آفر ویژه برای پزشکان داره، پیج رو دنبال کنید تا آفر رو از دست ندید

