

«هنر مراقبت از خود و خانواده»

"خودمراقبتی" عبارتی است که چند سال اخیر صحبت‌های زیادی درباره آن می‌شنویم اما اطلاعات دقیق ما در این باره چیست؟ قبل از آن که به جنبه‌های مختلف آن بپردازیم بهتر است کمی با مفهوم آن آشنا شویم.

بر اساس تعریف سازمان جهانی بهداشت خود مراقبتی به مجموعه عملکردهایی گفته می‌شود که هر فردی برای حفظ سلامت جسمی و روانی، پیشگیری از ابتلا به بیماری‌ها و اقدامات درمانی مناسب برای بهبود خود به کار می‌گیرد.

به طور کلی خود مراقبتی رفتار و شیوه‌ای از زندگی است که جنبه‌های مختلف مانند پیشگیری از بروز بیماری، بهداشت غذایی، ورزش و ... را در بر می‌گیرد.

چگونه از خودمون مراقبت کنیم؟

فعالیت‌های مربوط به مراقبت‌های شخصی می‌توانند به رفع استرس و بهبود وضعیت سلامت عمومی کمک کند. مطالعات نشان می‌دهد که رعایت شیوه زندگی سالم و مراقبت‌های شخصی می‌تواند از بروز بسیاری از بیماری‌های جسمی و روانی پیشگیری کند.

مراقبت از سلامت روانی

مدیریت استرس:

- تلاش کنید استرس‌های روزانه را مدیریت کنید و آن‌ها را کاهش دهید. استرس ممکن است ناشی از شغل، تحصیل، پرستاری از بیمار یا هر عامل دیگری باشد.
- بعضی روش‌های ساده در کاهش استرس عبارتند از ۵ تا ۳۰ دقیقه آرام‌سازی صبحگاهی، انجام تکنیک‌های تصویر سازی ذهنی برای احساس حضور در محیطی آرام. تنفس عمیق، یوگا، تای‌چی، مطالعه و دوش آب گرم.

حضور در کنار افراد مورد علاقه:

زمانی را به گذراندن در کنار اعضای خانواده، دوستان یا هر فردی که در کنارش احساس آرامش می‌کنید اختصاص دهید.

اختصاص زمانی برای برای سرگرمی:

لازم است همیشه وقتی از زندگی برای لذت بردن از فعالیت‌های آرام‌بخش و مورد علاقه، به خصوص در شرایط استرس اختصاص دهید. یک بار قدم زدن در هفته با دوستان یا همسر، بازخوانی کتاب‌های مورد علاقه، تماشای فیلم‌هایی که دوست دارید و یا انجام فعالیت‌هایی که دوست دارید بگذرانید.

با خودتان دل‌نشین حرف بزنید:

خودتان را تشویق کنید و با گفتن جملات دل‌نشین ارزش خودتان را بالا ببرید.

این جملات باید مثبت، شخصی، موثر و واضح باشند.

مهارت «نه» گفتن را بیاموزید:

مراقب باشید شما همیشه قرار نیست به همه کمک کنید. اگر واقعا توانایی یا فرصا انجام درخواستی را ندارید خیلی راحت و بدون تعارف «نه» بگویید.

گردش در طبیعت و گذراندن وقت با شریک زندگی از دیگر کارهاییست که می‌توانید برای سلامت روانی خود انجام دهید.

مراقبت از سلامت جسمی

ورزش منظم:

۳۰ دقیقه فعالیت جسمانی را در برنامه روزانه خود بگنجانید. اگر فرصت شرکت در کلاس‌های ورزشی و سالن ورزشی را ندارید می‌توانید فعالیت‌هایی مثل باغبانی، رفتن به پارک و دویدن در محوطه دانشگاه را جایگزین ورزش کنید.

تغذیه سالم:

برنامه غذایی متعادل و متنوع به شما کمک می‌کند تا همیشه سالم و شاداب بمانید. سبزیجات سبز تیره را در برنامه غذایی خود جای دهید، میوه‌های تازه میل کنید، لبنیات کم‌چرب بخورید و انواع پروتئین‌های کم‌چربی را انتخاب کنید.

خواب مطلوب:

هر شب از خواب مطلوب خود مطمئن باشید. بیشتر افراد برای احساس شادابی روزانه نیاز به ۷ تا ۹ ساعت خواب کامل دارند.

مراقبت از سلامت شغلی و تحصیلی:

برای مراقبت از خودتان در محیط کار و تحصیلتان لازم است خلاقیت و انگیزه کافی داشته باشید. از دیگران برای انجام کارها کمک بخواهید و میان کار، تحصیل و زندگیتان تعادل برقرار کنید.