



دانشگاه علوم پزشکی شیراز

بیمارستان شهدای سلامت نی ریز

خودمراقبتی چیست؟

تهیه کننده: شهناز بنان

(کارشناس پرستاری)

تاریخ تهیه: تابستان 1402

تاریخ بازنگری بعدی: تابستان 1402

سازمان بهزیستی کشور

معاونت امور توسعه پیشگیری 1401

WWW.behzisty-ag.ir

خودمراقبتی:

شامل یک سری عادات و رفتارهایی است که آگاهانه و هدفدار انجام می دهیم تا سالم تر و شادتر زندگی کنیم و به خودمان کمک کنیم تا کیفیت بالاتری از زندگی را تجربه کنیم و بتوانیم نیازهای جسمی و روانی واجتماعی و معنویمان را پوشش دهیم و یک زندگی متعادل تجربه کنیم . البته که یک سری اقدامات خودمراقبتی در همه انسان ها مشترک است و برخی موارد هم بسته به موقعیت زمان و مکان و شرایط خاص هر فرد ممکن است تفاوت داشته باشد مثلاً موقعی که تحت فشار هستیم درخواست کمک از دیگران می تواند یک اقدام خوب در راستای خودمراقبتی باشد.

خودمراقبتی در بر گیرنده فعالیتهای مشتمل بر ارتقای سلامت و پیشگیری از بیماری و بیماری و آسیب و درمان توانبخشی بیماریهای مزمن است .

عناصر مختلف خودمراقبتی:

خودمراقبتی جسمی

خودمراقبتی روانی و عاطفی

خودمراقبتی اجتماعی

خودمراقبتی معنوی

خودمراقبتی جسمانی

خودمراقبتی جسمانی نخستین گام سلامتی است. خودمراقبتی موجب افزایش انرژی و کاهش استرس و بالا رفتن اعتماد به نفس و عزت نفس می شود. خودمراقبتی جسمانی یکی از اصول مهم مراقبت سالم است و برای محقق شدن این اصل باید به فعالیت و تمرینات ورزشی و تغذیه سالم و ... توجه کرد.

*غذای سالم شامل: صبحانه و نهار و شام و میان وعده های سالم بخوریم.

*در طول شبانه روز خواب و استراحت کافی داشته باشیم

*در طول شبانه روز آب کافی بنوشیم

*هر روز فعالیتهای ورزشی مانند پیاده روی و دویدن و... انجام دهیم .

خودمراقبتی روانی و عاطفی

دربرگیرنده احساسی است که نسبت به خودمان و توانایی هایمان برای مدیریت احساسات و مقابله با مشکلات داریم به کارهای مثبت فکر کنیم در مواقعی که نیاز است توانایی نه گفتن را داشته باشیم . اطرافیانمان ارا دوست بداریم و به آنها احترام بگذاریم .

احساساتمان را بشناسیم و آنها را مدیریت کنیم . وقتی که لازم است گریه کنیم.

خودمراقبتی اجتماعی

انسان موجودی است اجتماعی. زندگی‌اش دائماً در کنار مردم و با مردم است. به مقیاس بس وسیع به دیگران نیازمند است و برای تأمین سعادت و رفاه خود ناگزیر است با دیگران همکاری و همگامی کند.

افرادی که دارای ارتباطات بیشتری هستند عموماً افراد شادتری هستند به نسبت افرادی که ترجیح می‌دهند تنها باشند و تنها زندگی کنند. وقتی که انسان در جمع و گروهی زندگی می‌کند احساس دلگرمی بیشتری می‌کند.

- با دیگران بویژه با افرادی که احساس خوبی در ما ایجاد می‌کنند و ما را به سوی زندگی سالم سوق می‌دهند معاشرت و مراوده داشته باشیم.

- در طول روز با اعضای خانواده یا با همکاران خود گفتگو ی دوستانه داشته باشیم.

- در طول هفته به همراهی خانواده به گردش برویم.

خودمراقبتی معنوی

به عنوان مجموعه‌ای از تمرینات مبتنی بر معنویت می‌باشد که - اختصاص زمان روزانه برای عبادت و نیایش

- تلاوت و شنیدن آیات قرآن

- کمک به نیازمندان

- احساس ارزش و خوشبینی و امید

برنامه های خودمراقبتی

یک برنامه خودمراقبتی موثر باید متناسب با زندگی و نیازهای شما باشد. ارزیابی کنید کدام بخش از زندگی شما به توجه و مراقبتی بیشتری نیاز دارد. بهتر است هر چند مدت زندگیتان را ارزیابی کنید. همانطور وضعیت شما تغییر می‌کند نیازهای مراقبتی شما هم تغییر خواهد کرد.

برای ایجاد برنامه مراقبت مراحل زیر هم می‌تواند برای شما مفید باشد.

نیازهایتان را بررسی کنید

فهرستی از بخش‌های مختلف زندگی و فعالیت‌هایتان که هر روز در آن شرکت می‌کنید تهیه کنید.

کار و مدرسه و روابط و خانواده مواردی هستند که ممکن است فهرست کنید.

عوامل استرس‌زا را در نظر بگیرید:

چه چیزهایی باعث استرس شما می‌شود. فکر کنید و راه‌هایی را

استراتژی‌های مراقبت از خود را طراحی کنید:

در مورد بعضی فعالیت‌هایی که به شما کمک می‌کند در هر یک از زمینه‌های زندگی خود احساس بهتری داشته باشید فکر کنید. برای مثال گذراندن وقت با دوستان می‌تواند راهی برای ایجاد ارتباطات اجتماعی سالم باشد.

قدم‌های کوچک بردارید:

لازم نیست همه چیز را به یکباره حل کنید. یک قدم کوچک برای شروع مراقبت بهتر از خودتان بردارید.

زمانی را برای تمرکز بر نیازهای خود برنامه‌ریزی کنید:

حتی زمانی که احساس می‌کنید برای فعالیت دیگر وقت ندارید مراقبت از خودتان را در اولویت قرار دهید. وقتی به تمام جنبه‌های خود اهمیت می‌دهید متوجه می‌شوید که می‌توانید به طور موثر و کآمدتری عمل کنید.

فرد سالم * دوستان سالم * همکاران سالم با

خودمراقبتی



www.ayyaz.com
www.ayyaz.com
www.ayyaz.com

با استفاده از نرم افزار بارکد خوان از طریق تلفن همراه می‌توانید فایل متنی پمفلت را دانلود نمایید.