



بیمارستان امام خمینی بناب

بیمارستان امام خمینی بناب

خود مراقبتی و نقش آن در

سلامتی



رفاه‌آیند

سوپروایزر آموزش سلامت همگانی: پیرامی

زیر نظر: دکتر خاکپور (متخصص داخلی)

تدوین: 1401

بازنگری: 1403

منبع: درسنامه داخلی جراحی برونر سوارث

کد سند: PA-PHE-117

مزایای خود مراقبتی:

- انرژی ما را تجدید می کند
- استرس ما را کاهش می دهد
- چشم اندازی نو و احساسی مثبت برای زندگی به ما می دهد.
- احساس شادی و آرامش و صلح را در ما ایجاد می کند
- احساس سلامت و تندرستی در جسم خود میکنیم
- اعتماد به نفس و عزت ما را افزایش می دهد
- شور و شوق زندگی و انگیزه موفقیت ما را افزایش می دهد.
- خود مراقبتی جسمی نیازمند زیست سالم است.

خود مراقبتی جسمی:

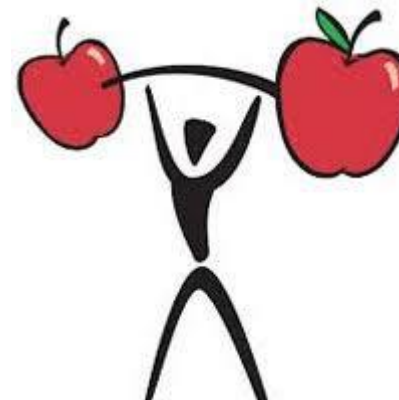
خود مراقبتی جسمی نیازمند زیست سالم است. این بخش شامل فعالیت ها و تمرینات ورزشی و خوردن غذای سالم است و تاثیر زیادی بر سلامت روح و روان ما دارد. غذایی که میخوریم بر انرژی ما خلق و خوی ما و حتی الگوی خواب ما نیز تاثیر گذارد. خود مراقبتی جسمی به معنای توجه به محیط پیرامون ما نیز می شود. توسعه محیطی آرام و بی سرو صدا عنصر کلیدی برای خود مراقبتی است. پاکسازی و مرتب کردن محیط زندگی فضا را برای زندگی جدیدمان آماده می کند.

خود مراقبتی یکی از جنبه های مهم مدیریت استرس و هسته اصلی تندرستی و رفاه ماست . با خود مراقبتی بصورت ارادی و فعالانه زمانی را برای خودمان در نظر می گیریم،

تا کارهایی را انجام دهیم که موجب حفظ و تقویت انرژی ما می شود. در واقع داشتن یک برنامه جامع خود مراقبتی در ارتباط با چگونگی رفتار ما با بدن، ذهن و روح و روانمان است. با چنین برنامه ای کامه های کوچک برای کاهش استرس و بهبود کیفیت زندگیمان برمی داریم.

خود آگاهی

خود آگاهی، گام اول برای برنامه ریزی به منظور خود مراقبتی است برای خود مراقبتی باید در مورد آنچه هستیم و آنچه که میخواهیم باشیم و دلایلمان برای چنین قصدی دید گاه روشنی داشته باشیم. و بعد باید توانمند باشیم تا فعالانه و آگاهانه آنچه را میخواهیم تبدیل به واقعیت کنیم. همه ما از نقاط ضعف و قوت خود آگاه هستیم و این آگاهی به ما قدرتی می دهد که با آن میتوانیم تغییراتی را بوجود آوریم که زندگی خود را عوض کنیم



خود مراقبتی روانی و عاطفی

نیاز های عاطفی و روانی ما در برگیرنده احساسی است که نسبت به خودمان و تواناییهایمان برای مدیریت احساسات و مقابله با مشکلات داریم

وجود سلامت ذهنی یا عاطفی خیلی بیشتر ازهایی از افسردگی، اضطراب و دیگر مسائل روانی است. افراد سالم از نظر عاطفی قادرند در شرایط سخت مقابله کنند و نگرش مثبت شان به زندگی را حفظ کنند.

باید به اوقات فراغت خود نیز اهمیت دهیم و کارهایی انجام دهیم که به ما احساس خوبی می دهند مثل پیاده روی در فضای مناسب، کتاب خواندن، گوش دادن به موسیقی. و به یاد داشته که افکار ما هستند که شرایط ما را عوض می کنند. سلامت عاطفی ما بیانگر توانایی ما برای برقراری ارتباط با هبجان ها، احساسات و حواسمان و نیز بازتاب شناخت ما برای تنظیم اهدافمان بر اساس توانایی فردی ماست. داشتن سلامت روانی و عاطفی شامل احساس رضایت، اعتماد به نفس کافی اعتماد و صمیمیت، میل و رغبت به زندگی و شادی و نشاط توانایی مقابله با استرس و انطباق با تغییرات است.



برنامه خود مراقبتی

- به گامهای کودکان نگاه کنیم. خود را با ایده های پر آب و تاب خسته نکنیم. بهتر است چیزهای ساده و کوچک را برای شروع کردن امتحان کرد، مثلا بجای 30 دقیقه ورزش در روز از 5 دقیقه شروع کنیم.
- برنامه و اهداف خود را عملی کنیم مثلا پیاده روی کوتاه را انتخاب و بعد در صورت تمایل افزایش دهیم.
- به خودمان آسان بگیریم شروع هرکاری نیازمند تنظیم و یادگیری است. در صورت شکست دوباره از اول شروع کنیم.
- به مربی درون خود گوش دهیم. مربی درون ما را همیشه تشویق می کند. او آن بخشی از وجود ماست، که میخواهد ما موفق شویم پس باید بلند شویم و برنامه یمان را اجرا کنیم



خود مراقبتی اجتماعی

نیازهای اجتماعی شامل نیاز به تعلق، عشق و محبت است. روابط اجتماعی ما برای حفظ سلامت روان و سلامت جسمی ما بسیار حیاتی است. افرادی که دوستی های نزدیک خود را حفظ می کنند و راههای دیگری را برای تعامل اجتماعی پیدا می کنند نسبت به افراد منزوی زندگی طولانی تری دارند. روابط و تعاملات اجتماعی ما با تقویت سیستم ایمنی بدنمان موجب حفاظت از بدن ما در برابر بیماریها می شوند.

لذت وجود دوستان و خانواده در اطراف ما می تواند به کاهش استرس مان کمک کند. میتوانیم بیرون برویم و با دوستان خود بخندیم. خنده خود به تنهایی به عنوان کاهشدهنده استرس عمل می کند.

هنگامیکه توسط افراد مثبت احاطه شوید نا ممکن ها ممکن می شود. با افرادی که به شما احساس خوبی در مورد خودتان می دهند، در ارتباط باشید.