



پیام روانشناس

کنفرینات خودمراقبتی برای رسیدن

به سلامت و آرامش در زندگی

خانم احمد پور کارشناس ارشد روانشناسی

کد : ۰۷/۱۴۰۱/آس س ر/ ۴۱

گروه آموزشی "سواد سلامت"

شورای تخصصی سلامت روان

سازمان بهداشت و درمان صنعت نفت

چه با شریک زندگی یا دوست نزدیک خود در مورد احساس خود صحبت کنید، یا زمانی را برای فعالیت های فراغتی که به شما در پردازش احساساتتان کمک می کند اختصاص دهید بنابراین لازم است که تمرینات خودمراقبتی عاطفی را در زندگی خود بگنجانید.

برنامه مراقبت از خود را گسترش دهید

یک طرح مراقبت از خود برای یک دانشجوی پرمشغله که همیشه از نظر ذهنی تحریک شده است و یک زندگی اجتماعی شلوغ دارد، ممکن است نیاز به تأکید بر خودمراقبتی فیزیکی داشته باشد. از سوی دیگر، یک فرد بازنشسته ممکن است نیاز داشته باشد که خودمراقبتی اجتماعی بیشتری را در برنامه خود بگنجاند تا مطمئن شود که نیازهای اجتماعی او برآورده شده است. ارزیابی کنید که کدام بخش از زندگی شما به توجه و مراقبت بیشتری نیاز دارد. و زندگی خود را ارزیابی کنید. همانطور که وضعیت شما تغییر می کند، نیازهای خود مراقبتی شما نیز احتمالاً تغییر خواهد کرد. وقتی متوجه شدید که جنبه خاصی از زندگی خود را نادیده می گیرید، برنامه ای برای تغییر ایجاد کنید. لازم نیست همه چیز را به یکباره حل کنید. کافی است یک قدم کوچک را برای شروع مراقبت بهتر از خودتان بردارید.

خودمراقبتی ذهنی همچنین شامل انجام کارهایی است که به شما کمک می کند از نظر روانی سالم بمانید. برای مثال، تمرین مهربانی و پذیرش خود به شما کمک می کند گفتگوی درونی سالم تری داشته باشید.

۴- خودمراقبتی معنوی

تحقیقات نشان می دهد که سبک زندگی مذهبی یا معنویت به طور کلی سبک زندگی سالم تری است. با این حال، پرورش روحیه معنوی شما نیازی به سبک و سیاق خاص ندارد. این کار می تواند شامل هر چیزی باشد که به شما کمک می کند حس عمیق تری از معنا، درک یا ارتباط با کیهان ایجاد کنید. چه از مدیتیشن لذت ببرید، چه از شرکت در مراسم مذهبی یا دعا کردن، خودمراقبتی معنوی مهم است.

۵- خودمراقبتی عاطفی

داشتن مهارت های مقابله ای سالم برای مقابله با احساسات ناخوشایند مانند خشم، اضطراب و اندوه بسیار مهم است. خودمراقبتی عاطفی شامل فعالیت هایی است که به شما کمک می کند تا احساسات خود را به طور منظم بشناسید و بیان کنید.

Self-Care Practices

برای حفظ سلامتی از ابعاد مختلف یک امر کاملاً ضروری است. اگر از خودتان مراقبت نکنید، تمام فعالیت‌های کاهش استرس به شما هیچ کمکی نمی‌کند. اگر خواب کافی نداشته باشید، مدیتیشن برای شما مفید نخواهد بود. در واقع، زمانی که سعی می‌کنید مدیتیشن کنید، ممکن است چرت بزنید زیرا به نیاز بدن خود به خواب توجه نکرده‌اید. به همین ترتیب، اگر فقط از مواد غذایی ناسالم و فرآوری شده تغذیه کنید، هر چند وقت یکبار رفتن به باشگاه استرس را از بین نخواهد برد. اگر می‌خواهید فعالیت‌های کاهش استرس برای شما مؤثر باشد، ابتدا باید به نیازهای اساسی خود رسیدگی کنید.

خودمراقبتی چیست؟

خودمراقبتی عمل آگاهانه‌ای را توصیف می‌کند که فرد برای ارتقای سلامت جسمی، روانی و عاطفی خود انجام می‌دهد. خودمراقبتی انواع زیادی دارد. این کار می‌تواند تضمین کند که هر شب به اندازه کافی بخوابید یا چند دقیقه بیرون بروید تا هوای تازه تنفس نمایید. خودمراقبتی برای ایجاد

انعطاف‌پذیری در برابر آن عوامل استرس‌زا در زندگی که نمی‌توانید آنها را از بین ببرید حیاتی است. وقتی اقداماتی را برای مراقبت از ذهن و بدن خود انجام دهید، برای بهره‌مندی از یک زندگی عالی بهره‌مند خواهید. با این حال، متأسفانه، بسیاری از مردم مراقبت از خود را به جای یک اولویت، یک امر تجملی می‌دانند. در نتیجه، این افراد احساس غرق شدن در مشغله زندگی، خستگی و عدم توانایی برای مقابله با چالش‌های اجتناب‌ناپذیر زندگی را احساس می‌کنند.

۱- خودمراقبتی فیزیکی

اگر می‌خواهید بدنتان به طور مؤثر فعالیت نماید، باید از بدن خود مراقبت کنید. به خاطر داشته باشید که ارتباط قوی بین بدن و ذهن وجود دارد. هنگامی که از بدن مراقبت می‌کنید، بهتر فکر می‌کنید و احساس بهتری خواهید داشت. خودمراقبتی فیزیکی شامل این جنبه‌ها است که چگونه به بدن خود غذا می‌دهید، چقدر می‌خوابید، چقدر فعالیت بدنی انجام می‌دهید و چقدر به نیازهای بدنی خود رسیدگی می‌کنید. رفتن به معاینات دور ه‌ای، مصرف دارو ها طبق تجویز پزشک، و مدیریت سلامت، همگی بخشی از خودمراقبتی فیزیکی هستند.

۲- خودمراقبتی اجتماعی

اجتماعی شدن کلید مراقبت از خود است. اما، اغلب، وقت گذاشتن برای دوستان سخت است و وقتی زندگی شلوغ می‌شود، راحت می‌توان از روابط اجتماعی خود غافل شد. ارتباطات نزدیک برای آرامش فردی مهم است. بهترین راه برای پرورش و حفظ روابط نزدیک، صرف زمان و انرژی برای ایجاد روابط خود با دیگران است ساعات معین و مشخصی وجود ندارد که بخواهید برای دوستان خود وقت بگذارید یا روی روابط خود کار کنید. هرکسی نیازهای اجتماعی متفاوتی دارد. نکته کلیدی این است که متوجه شوید نیازهای اجتماعی شما چیست و زمان کافی برای ایجاد یک زندگی اجتماعی بهینه در برنامه خود اختصاص دهید.

۳- خودمراقبتی ذهنی

طرز فکر شما و چیزهایی که ذهن خود را با آنها پر می‌کنید به میزان زیادی بر سلامت روانی شما تأثیر می‌گذارد. خودمراقبتی ذهنی شامل انجام کارهایی است که ذهن شما را هوشیار نگه می‌دارد، مانند معماها، یا یادگیری در مورد موضوعی که شما را مجذوب خود می‌کند. ممکن است دریابید که خواندن کتاب یا تماشای فیلم‌هایی که به شما الهام می‌بخشد، ذهن شما را تقویت می‌کند.