



« خودمراقبتی » عبارتی است که طی چند سال اخیر صحبت های زیادی راجع به آن می شنویم اما اطلاعات دقیق ما در این زمینه چقدر است؟

قبل از این که به جنبه های مختلف آن بپردازیم، بهتر است ابتدا کمی با مفهوم آن آشنا شویم. براساس تعریف سازمان بهداشت جهانی، خودمراقبتی به مجموعه عملکردهایی گفته می شود که هر فردی برای حفظ سلامت جسمی و روانی، پیشگیری از ابتلا به بیماری ها و اقدامات درمانی مناسب برای بهبود خود به کار می گیرد.

**خودمراقبتی**، گام اول سلامت است. گام اول سلامت، همین است که ما یاد بگیریم خودمان از خودمان مراقبت کنیم. بین ۶۵ تا ۸۵ درصد از مراقبت هایی که به سلامت ما منجر می شود، محصول همین خودمراقبتی است؛ یعنی فعالیت هایی که خود یا خانواده مان برای حفظ یا ارتقای سلامت مان، پیشگیری از ابتلای مان به بیماری، درمان بیماری مان یا کاهش عوارض آن انجام می دهیم.

برای اینکه طول عمر بیشتری داشته باشید باید به طور مستقل از سلامتی خود مراقبت کنید.

## خودمراقبتی یعنی چه؟

خودمراقبتی، عملی است که در آن هر فردی از دانش، مهارت و توان خود به عنوان یک منبع استفاده می کند تا «به طور مستقل» از سلامت خود مراقبت کند. منظور از «به طور مستقل» تصمیم گیری درباره خود و با اتکا به خود است. البته این تصمیم گیری می تواند شامل مشورت و کسب کمک تخصصی یا غیرتخصصی از دیگران (چه متخصص، چه غیر متخصص) نیز باشد.

اگر چه خودمراقبتی، فعالیتی است که مردم برای تأمین، حفظ و ارتقای سلامت خود انجام می دهند؛ ولی گاهی این مراقبت به فرزندان، خانواده، دوستان، همسایگان، هم محلی ها و همشهریان آنها نیز گسترش می یابد.

به طور کلی، خودمراقبتی رفتار و شیوه ای از زندگی است که جنبه های مختلف مانند پیشگیری از بروز بیماری، بهداشت غذایی، ورزش و... را در بر می گیرد.

بر کسی پوشیده نیست که شیوه زندگی مدرن و محیط زیست امروز تاثیرات سوئی بر سلامت دارد. به همین دلیل است که خودمراقبتی اهمیت زیادی خواهد داشت، اما تنها عدم احساس ناراحتی یا بیماری نشان دهنده سلامت مطلوب نیست، بلکه سلامت شامل وضعیت مطلوب جسمی، روانی و اجتماعی است و فقط به بیمار بودن خلاصه نمی شود.

### در تعریف خودمراقبتی، پنج ویژگی زیر پنهان شده است:

- ✓ رفتاری است داوطلبانه
- ✓ فعالیتی است آموخته شده
- ✓ حق و مسئولیتی است همگانی برای حفظ سلامت خود، خانواده و نزدیکان
- ✓ بخشی از مراقبت های نوزادان، کودکان، نوجوانان و سالمندان است.
- ✓ بزرگسالانی که قادر به خودمراقبتی نیستند، نیازمند دریافت مراقبت های بهداشتی از ارائه دهندگان خدمات اجتماعی یا بهداشتی خواهند بود.

### مزایای خودمراقبتی

- ✓ انرژی ما را تجدید می کند.
- ✓ استرس ما را کاهش می دهد.
- ✓ چشم اندازی نو و احساسی مثبت برای زندگی به ما می بخشد.

- ✓ احساس شادی، آرامش و صلح را در ما ایجاد می کند.
- ✓ فرد احساس سلامت و تندرستی در جسم خود می کند.
- ✓ اعتماد به نفس و عزت نفس ما را افزایش می دهد.
- ✓ شور و شوق زندگی و انگیزه موفقیت ما را افزایش می دهد.

### انواع خودمراقبتی

بیشتر انسان ها قسمت عمده جوانی خود را در سلامت کامل سپری می کنند اما همه ما گاه به بیماری های خفیف و گذرا مبتلا می شویم، گاهی از بیماری های حاد رنج می بریم و گاهی در دوران میانسالی و سالمندی، با بیماری های مزمن دست و پنجه نرم می کنیم.

خودمراقبتی در تمام طیف سلامت و بیماری معنی پیدا می کند و مراقبت های بهداشتی در طیفی قرار می گیرند که دامنه اش از خودمراقبتی ۱۰۰ درصد (مثل مسواک زدن منظم روزانه) تا مراقبت حرفه ای ۱۰۰ درصد (مثل جراحی اعصاب) متغیر است. بخشی از ناخوشی های جزئی، بیماری های مزمن و بیماری های حاد، نیازمند مراقبت های پزشکی حرفه ای است و هدف خودمراقبتی، این است که بخش حرفه ای مراقبت از این بیماری ها را به حداقل برساند.

### خودمراقبتی را می توان در ۴ گروه کلی طبقه بندی کرد:

- ۱- خودمراقبتی برای حفظ سلامت
- ۲- خودمراقبتی در بیماری های جزئی
- ۳- خودمراقبتی در بیماری های مزمن
- ۴- خودمراقبتی در بیماری های حاد

### چگونه از خود مراقبت کنیم؟

فعالیت های مربوط به مراقبت های شخصی می توانند به رفع استرس و بهبود وضعیت سلامت عمومی کمک کنند. مطالعات نشان می دهد رعایت شیوه زندگی سالم و مراقبت های شخصی می تواند از بروز بسیاری از بیماری های جسمی و روانی پیشگیری کند. این اصول، به خصوص برای دانش آموزان، شاغلان عهده دار مسوولیت های استرس زا و افرادی که از بیمار یا فردی ناتوان مراقبت می کنند، اهمیت بیشتری دارد زیرا فعالیتی مضاعف را به بدن تحمیل می کند. لازمه توجه و مراقبت، شناخت کامل نیازهای جسمی، هیجانی و اجتماعی است.

## مراقبت از سلامت روانی

**مدیریت استرس:** تلاش کنید استرس های زندگی روزمره را مدیریت کنید و آنها را کاهش دهید. استرس ممکن است ناشی از شغل، تحصیل، پرستاری از بیمار یا هر عامل دیگری باشد. آنچه که باید تحت کنترل خود بگیرید، مشخص کنید تا واکنش بهتری داشته باشید. بعضی روش های ساده در کاهش استرس بسیار موثرند که از جمله می توان به ۵ تا ۳۰ دقیقه آرام سازی صبحگاهی، انجام تکنیک های تصویرسازی ذهنی برای احساس حضور در محیطی آرام، تمرینات آرام سازی عضلات، تنفس عمیق، یوگا و تای چی، مطالعه مجله و دوش آب گرم اشاره کرد.

استرس آسیب زاست زیرا شما را از لحاظ جسمی و روانی خسته می کند و زمینه ساز مشکلات متعدد سلامت مانند دیابت، ناراحتی های قلبی و پرفشاری خون است. برای این که بتوانید از نزدیکان مراقبت کنید، نخست باید مراقب خودتان باشید. برای این منظور بیاموزید چگونه استرس های روزمره را مدیریت کنید .

تنفس عمیق، انجام کارهای مورد علاقه مانند باغبانی، بافتنی و... و ورزش هایی از جمله پیاده روی، آرام سازی، تای چی و یوگا بسیار موثر است.

**حضور کنار افراد مورد علاقه:** زمانی را به گذراندن وقت کنار اعضای خانواده، دوستان یا هر فردی که کنارش احساس آرامش دارید، اختصاص دهید. با افرادی ارتباط داشته باشید که احساسات و محدودیت های شما را درک کنند، قابل اعتماد باشند و شما را برای رسیدن به اهدافتان تشویق کنند. از ارتباط با افرادی که روحیه شما را تضعیف و تحقیر می کنند و به شما استرس می دهند، دوری کنید.

**اختصاص زمانی برای سرگرمی:** لازم است همیشه وقتی از زندگی را برای لذت بردن از فعالیت های آرامبخش و مورد علاقه، به خصوص در شرایط استرس اختصاص دهید. یک بار در هفته قدم زدن با دوستان یا همسر، بازخوانی کتاب های مورد علاقه، تماشای فیلم های دوست داشتنی، انجام فعالیت های سرگرم کننده مانند پازل، گوش دادن به موسیقی و رنگ آمیزی های مخصوص بزرگسالان تاثیر بسیار عالی در آرامش درونی شما خواهد داشت.

**گفتن سخنان دلنشین به خود:** خود را تشویق کنید و با گفتن جملات دلنشین، ارزش خود را بالا ببرید. این جملات باید مثبت، شخصی، موثر و واضح باشند مانند «من می توانم... را انجام دهم» و «خودم را دوست دارم و همان گونه که هستم، می پذیرم»

**مهارت «نه» گفتن:** مراقبت باشید قرار نیست همیشه شما به دیگران کمک کنید. اگر واقعا توانایی یا فرصت انجام درخواستی را ندارید، خیلی راحت و بدون تعارف «نه» بگویید و با فشار مضاعف، خود را آزوده نکنید. خود را در مورد این مساله سرزنش نکنید و شرایط روانی و جسمی خود را نیز در نظر بگیرید.

**گردش در طبیعت:** گاهی از مسوولیت های خود مرخصی بگیرید و سفری ۲-۳ روزه ترتیب دهید. حتما لازم نیست منتظر تعطیلات تابستان و سفرهای طولانی و پرهزینه باشید. گردش روزهای آخر هفته نشاط درونی به دنبال دارد و استرس و خستگی روزهای کاری را رفع می کند.

### مراقبت از سلامت جسمی

**ورزش منظم:** بارها شنیده ایم که ورزش برای سلامت بسیار عالی است. واقعا هم همین طور است. ۳۰ دقیقه فعالیت جسمانی را در برنامه روزمره خود بگنجانید. اگر فرصت شرکت در کلاس های ورزشی را ندارید، می توانید فعالیت هایی مانند پیاده روی، باغبانی، بردن کودکان به پارک و دویدن با آنها را جایگزین کنید. با کمی فکر حتما شما همروش های مورد علاقه بسیاری پیدا خواهید کرد. ورزش می تواند به اندازه دارو در مقابله با حالات افسردگی خفیف تا متوسط موثر باشد .

همچنین انجام تمرینات ورزشی باعث تقویت استخوان ها و پیشگیری از پوکی استخوان ها می شود که این بیماری از هر ۳ خانم، ۱ نفر را درگیر می کند. باید توجه داشت پس از ۵۰ سالگی، بدن دیگر انعطاف و نرمی لازم را ندارد؛ پس از دوران جوانی با تقویت عضلات به بهبود سلامت و سالمندی بانشاط خود فکر کنید.

**تغذیه سالم:** برنامه غذایی متعادل و متنوع به شما کمک می کند همیشه سالم و شاداب باشید . مشغله های متعدد جوامع امروز باعث شده بسیاری از افراد صبحانه را از برنامه غذایی حذف کنند، ناهار و شام را با خوردن فست فودها بگذرانند و انواع تنقلات شیرین و بدون ارزش غذایی را بخورند. چنین عاداتی به تدریج بدن را ضعیف می کند و زمینه بروز بیماری های مختلف را فراهم خواهد کرد. اگر به سلامت خود اهمیت می دهید، حتما غلات سبوس دار مصرف کنید، سبزیجات سبز تیره را بیشتر در برنامه خود بگنجانید، میوه های تازه میل کنید، لبنیات کم چرب بخورید، انواع پروتیین های کم چربی را انتخاب کنید و وعده هایی غذایی و میان وعده های منظمی داشته باشید.

**خواب مطلوب:** هر شب از خواب مطلوب خود مطمئن باشید. بیشتر افراد برای احساس شادابی روزانه به ۷ تا ۹ ساعت خواب شبانه نیاز دارند. در شرایط استرس و نگرانی، مشغله های بسیار کاری و پرستاری از بیمار، خواب تحت تاثیر قرار می گیرد. ساعت منظم به رختخواب رفتن، وجود نداشتن وسایل مختل کننده خواب مانند تلویزیون در اتاق خواب و شرایط مناسب دما و تهویه اتاق به بهبود کیفیت خواب کمک می کند.

**مراقبت به مثابه درمان:** توجه به شرایط جسمی و کنترل تغییرات مرتبط با آن در مواقع مختلف ضرورت دارد. زمانی که بیمار می شوید، حتما استراحت کنید، در صورت نیاز، مراجعه به پزشک را به تعویق نیندازید و داروهای تجویزی را به طور کامل مصرف کنید.

### مراقبت از سلامت شغلی

**پیش بینی وقفه های منظم:** در طول ساعات کاری و خستگی های همیشگی مرتبط با آن، حتما فواصلی را برای بلند شدن از جای خود، چند قدم راه رفتن و تجدید قوای ذهنی در نظر بگیرید. هیچ وقت زمان ناهار را به دلیل انجام زودتر کارها از دست ندهید. گاهی از روی صندلی خود برخیزید، چند تمرین ساده کششی انجام دهید و گپی با همکاران بزنید تا انرژی تازه ای کسب کنید. نوشیدن مرتب آب را نیز فراموش نکنید.

**خلاقیت و انگیزه در محیط کار:** محیط شغلی خود را طوری طراحی کنید که آرامش و انگیزه شما را برانگیزد. این نکته بازدهی را افزایش می دهد و از طرفی استرس و نگرانی را کاهش خواهد داد. البته باید بدانید چنین توصیه هایی نیازمند صرف هزینه و وقت زیادی نیست. گذاشتن یک گلدان زیبا روی میز کار، مرتب کردن وسایل، استفاده از صندلی مناسب، استفاده از گوشی برای امکان کار در سکوت و گذاشتن میز در صورت امکان کنار پنجره خلاقیت های ساده برای محیط کار مطلوب هستند.

**درخواست کمک:** برای این که از شغل خود لذت ببرید و استرس کمتری داشته باشید، اگر با مشکلی مواجه شدید، حتما کمک بگیرید. افزایش بازده کاری و ارتقای توانایی ها گاهی نیازمند یاری گرفتن از دیگران است تا فشار روانی بیشتر شما را آزرده نکند.

**تعادل کار و زندگی:** برای این که تعادل بهترین در زندگی شخصی و حرف ای برقرار کنید، هرگز کارهای عقب مانده محیط کار را به منزل نبرید. حتی مشغولیات ذهنی شغلی را نیز پشت در منزل بگذارید. اگر در منزل کار می کنید نیز ساعت منظمی را برای فعالیت حرفه ای اختصاص دهید

سپس به امور منزل و زندگی شخصی بپردازید. به عنوان مثال پس از ساعت ۱۷ سراغی از ایمیل ها و پیغام های کاری نگیرید. میز کار را نیز در قسمتی مجزا قرار دهید. هماهنگی اشتغال و مدیریت منزل ممکن است برای بعضی خانم ها مشکل و حتی غیرممکن باشد و از این که نمی توانند تمام وقت در منزل و کنار فرزندان باشند، احساس گناه کنند، اما درواقع باید دانست کیفیت همیشه از کمیت مهم تر است. اگر مادری شادابی و سلامت خود را حفظ کند، حتی اگر ساعات کمتری در منزل حضور داشته باشد می تواند اوقات فراموش نشدنی برای اعضای خانواده رقم بزند و با برنامه ریزی دقیق اوقات خوشی ایجاد کند. در صورت نیاز از پرستار یا خدمتکار نیز کمک بگیرید.

### زنان مراقب ترند

خانم ها همیشه مراقب خانواده و نزدیکان هستند. زیرا ذات آنها مهربان و روحیه شان لطیف است. آنها معمولا پیش از خود به فکر رفع نیازهای عزیزانشان هستند، اما باید بدانند توجه به خود نه تنها خودخواهانه نیست، بلکه یک ضرورت محسوب می شود. رسیدگی به وظایف گوناگون منزل، توجه به امور فرزندان و همسر و تلاش مضاعف برای انجام فعالیت های اجتماعی و شغلی باعث می شود گاهی خانم ها فرصتی برای فکرکردن به شادابی و سلامت خود پیدا نکنند. باید توجه داشت چنین مساله ای به تدریج نه تنها زمینه ساز مشکلات جسمی می شود، بلکه نشاط روانی را نیز کاهش می دهد و فرصت لذت بردن از زندگی را می گیرد.

علاوه بر توصیه های عمومی، خانم ها باید اصول دیگری را نیز در زندگی روزمره بگنجانند. اول اینکه برنامه های هر روز را روی کاغذ و نه در ذهن بنویسید. در این صورت اولویت ها مشخص می شود و مطمئنا فرصتی هم برای خودتان باقی می ماند. همیشه به زمان حال فکر کنید و خود را درگیر مسائل گوناگون بعدی نکنید. در نهایت به این نکته واقف باشید که قرار نیست به تنهایی عهده دار همه مسوولیت ها باشید؛ پس همسر و فرزندان را نیز شریک کنید.

