



سازمان بهداشت و درمان صنعت نفت

پیام روانشناس

خود مراقبتی و نقش آن در ارتقای سلامت روان جامعه

خانم دهقان: کارشنارش ارشد روانشناسی

کد: ۰۷/۱۴۰۱/آ س س / ۴۶

گروه آموزشی "سواد سلامت"

شورای تخصصی سلامت روان

سازمان بهداشت و درمان صنعت نفت

رفتارهای خودمراقبتی ارتقا دهنده سلامت به طور مستقیم با سلامت سالمندان و کیفیت زندگی آنان ارتباط دارد و موجب کاهش میزان ابتلا به بیماری یا و مرگ می گردد. مراقبت از خود دسته ای از اقدامات سالم سازی که توسط خود فرد به اجرا در می آید و به فعالیتهایی گفته می شود که افراد برای ارتقای سلامتی، پیشگیری از بیماری، محدود کردن بیماری و حفظ سلامت خود انجام می دهند امروزه با گسترش رسانه ها و انتشار سریع اطلاعات از طریق اینترنت، دسترسی به منابع اطلاعاتی برای عموم مردم آسان گشته است. لذا مهارتهای افراد جهت دستیابی، درک صحیح و به کارگیری این اطلاعات تاثیر قابل توجهی بر رفتار و وضعیت سلامتی آنها خواهد داشت. این مهارتها اخیراً تحت عنوان مفهوم سواد سلامت بسیار مورد توجه قرار گرفته است. سواد سلامت را ظرفیت کسب، پردازش و درک اطلاعات اساسی و خدمات مورد نیاز برای تصمیم گیری های مناسب در زمینه سلامت بیان نموده اند. با توجه به مسئولیتهای سنگین زنان و محوری بودن نقش آنها در جامعه، توجه بیشتر به ارتقا سطح سواد سلامت بخصوص سواد سلامت خواندن به عنوان عوامل تاثیرگذار بر خود مراقبتی ضروری است. ضمن آنکه از این طریق می توان با ظرفیت سازی و توانمند سازی، زنان را جهت مشارکت بیشتر در مراقبت از خود و رسیدن به اهداف سلامت جامعه ترغیب نمود.

اگر سالمندان در مورد شیوه های زندگی صحیح اطلاعات درستی داشته باشند، می توان از بسیاری از مشکلات آنها پیشگیری نمود و یا به نحو مطلوبی آنها را کنترل کرده و در جهت ارتقاء کیفیت زندگی آنان برنامه ریزی نمود. با افزایش سن، رفتارهای ارتقا دهنده سلامت اهمیت بیشتری پیدا می کنند. در میان عوامل تعیین کننده سلامت، رفتارهای خود مراقبتی ارتقا دهنده سلامت به عنوان اساسی ترین راه پیشگیری از ابتلا به بیماری ها به ویژه بیماریهای مزمن شناخته شده است از این رو رفتارهای خودمراقبتی ارتقا دهنده سلامت باید به عنوان راهبرد اصلی جهت حفظ و ارتقا سلامت مورد توجه قرار گیرند. مهمترین رفتارهای خودمراقبتی ارتقا دهنده سلامت شامل رفتارهای تغذیه ای سالم، فعالیتهای جسمانی، مدیریت استرس، ارتباطات بین فردی، رشد معنوی و مسئولیت پذیری در قبال وضعیت سلامتی می باشد. توجه به رفتارهای ارتقا دهنده سلامت و کیفیت زندگی می تواند باعث افزایش کارایی و استقلال سالمندان شده و آنان را در کنترل عوارض متعدد سالمندی و درمانهای مختلف آن کمک کند. اگر چه احتمال ایجاد بیماری های مزمن با افزایش سن بیشتر است. سالمندی به معنی ناتوانی نیست. از این رو برنامه های خودمراقبتی و خودمراقبتی برای کنترل بیماریهای مزمن ارائه شده که می تواند باعث پیشگیری و یا به تاخیر انداختن ناتوانی در سالمندان شود.

خود مراقبتی و نقش آن در ارتقای سلامت روان جامعه

خود مراقبتی، نخستین گام برای رسیدن به جامعه سالم است. در واقع ۶۰ درصد بیماری‌ها با انجام خود مراقبتی کاهش می‌یابد. امروزه شیوه زندگی سالم عامل مهمی در تأمین، حفظ و ارتقای سلامتی محسوب می‌شود. برای اینکه از یک شیوه زندگی سالم برخوردار باشیم باید مهارت خودمراقبتی را یاد بگیریم.

مهمترین دستاوردهای تقویت خود مراقبتی این است که افراد تصمیمات درستی درباره استفاده صحیح از مراقبتهای بهداشتی بگیرند و رفتارهای مراقبت از خود را به طور مناسب انتخاب و اجرا کنند.

مراقبت از خود راهی است که به وسیله آن افراد تلاش می‌کنند که از بیماری و ناتوانی پیشگیری کنند و سلامت خود را ارتقا بخشند و یکی از مفاهیم اصلی است که به وسیله آن روی رفتار سالم مثبت تاکید می‌شود.

خود مراقبتی مزایایی دارد که از مهمترین آن می‌توان به تجدید انرژی، کاهش استرس، ایجاد احساس شادی، آرامش و صلح، تقویت احساس سلامت و تندرستی جسم، افزایش اعتماد به نفس، عزت نفس، شور و شوق زندگی و افزایش انگیزه و موفقیت اشاره کرد.

خود مراقبتی جسمی:

شامل فعالیتها، تمرینات ورزشی و خوردن غذاهای سالم می‌شود.

رژیم غذایی و ورزش نه تنها بر سلامت جسمی، بلکه تأثیر بسیار زیادی بر سلامت روحی و روانی انسان دارد.

خود مراقبتی عاطفی و روانی

نیازهای عاطفی و روانی ما در برگیرنده احساسی است که نسبت به خود و توانایی‌هایمان برای مدیریت احساسات و مقابله با مشکلات داریم. داشتن سلامت روانی و عاطفی شامل وجود احساس رضایت، اعتماد به نفس کافی، صمیمیت، رغبت به زندگی و نشاط و توانایی مقابله با استرس می‌شود.

خود مراقبتی اجتماعی

داشتن فعالیت اجتماعی و حفظ روابط بین فردی می‌تواند به ما کمک کند تا سلامت جسمی و روحی خوبی داشته باشیم.

روابط و تعاملات اجتماعی ما با تقویت سیستم ایمنی بدن سبب حفاظت انسان در برابر بیماری‌ها می‌شود.

خود مراقبتی معنوی

خودمراقبتی معنوی به ما کمک می‌کند که به خدا نزدیک تر شویم و بهتر بتوانیم با فراز و فرود زندگی مقابله کنیم.

ارتقای بهداشت و تأمین سلامت افراد جامعه از ارکان مهم پیشرفت جوامع است.

یکی از هدف‌های مهم نظام سلامت در هر کشور تأمین، حفظ و ارتقای سلامت و کیفیت زندگی تمام افراد جامعه است برای تحقق این امر مهیا سازی امکانات و تسهیلات مناسب جهت تأمین سلامت جسمی، روانی و اجتماعی انسان در کلیه مراحل زندگی از جمله حقوق اولیه به شمار می‌رود.

توجه کافی به سلامت در دوران نوجوانی، سرمایه گذاری برای آینده هر کشوری محسوب می‌شود. ارتقای سلامت نوجوانان در گرو توانمندسازی آنها در خودمراقبتی می‌باشد تدوین برنامه‌های سلامت محور مبتنی بر خود مراقبتی از سوی سیاست گذاران ضروری می‌باشد.

کیفیت زندگی یکی از مسائل مهم عصر امروز در مراقبت و سلامتی است. با وجود اهمیت بسیار زیاد امر خودمراقبتی، کیفیت زندگی سالمندان نیز در ارتقای سلامت آنها نقش دارد.