



یادم باشد که زیبایی‌های کوچک را دوست بدارم، حتی اگر در میان زشتی‌ها باشند
یادم باشد که دیگران را دوست بدارم، آن گونه که هستند نه آن گونه که می‌خواهم باشند
یادم باشد که هرگز خود را از دریچه نگاه دیگران ننگرم،
که من اگر خود با خویشتن آشتی نکنم هیچ شخصی نمی‌تواند مرا با خود آشتی دهد
یادم باشد که خودم با خودم مهربان باشم،
چرا که شخصی که با خود مهربان نیست نمی‌تواند با دیگران مهربان باشد...

پیشگیری از آسیب، ساده‌تر از درمان است با خودمراقبتی، سلامت روان خویش را تضمین کنیم



خودمراقبتی روانی را

جدی بگیریم

«خودمراقبتی» یعنی مراقبت فرد از خویش در جهت سلامتی؛ از مسواک زدن دندان‌ها گرفته تا خوردن دارو به هنگام ابتلا به سرماخوردگی و یا انجام حرکات ورزشی در خانه. همچنین خودمراقبتی می‌تواند به معنای ادامه فعالیت با انجام چیزهایی باشد که برای شما مهم است ...



خودمراقبتی؛ گام اول سلامت

گام اول سلامت، همین است که ما یاد بگیریم خودمان از خودمان مراقبت کنیم.

بین ۶۵ تا ۸۵ درصد از مراقبت‌هایی که به سلامت ما منجر می‌شود، محصول همین خودمراقبتی است؛ یعنی فعالیت‌هایی که خود یا خانواده‌مان برای حفظ یا ارتقای سلامتمان، پیشگیری از ابتلا به بیماری، درمان بیماری مان یا کاهش عوارض آن انجام می‌دهیم. بین اعضای خانواده، معمولاً مادران مهم‌ترین نقش مراقبتی را بر عهده دارند.

خودمراقبتی یعنی چه؟

خودمراقبتی، عملی است که در آن، هر فردی از دانش، مهارت و توان خود به عنوان یک منبع استفاده می‌کند تا «به صورت مستقل» از سلامت خود مراقبت کند. منظور از «به صورت مستقل»، تصمیم‌گیری درباره خود و با اتکا به خود است. البته این تصمیم‌گیری می‌تواند شامل مشورت و کسب کمک تخصصی یا غیرتخصصی از دیگران (چه متخصص و چه غیرمتخصص) نیز باشد. اگرچه خودمراقبتی، فعالیتی است که مردم برای تامین، حفظ و ارتقای سلامت خود انجام می‌دهند؛ اما گاهی این مراقبت به فرزندان، خانواده، دوستان، همسایگان، هم محلی‌ها و همشهریان آنها نیز گسترش می‌یابد.

افتراق نهادن میان سه واژه خودمراقبتی، خودمدیریتی و خود اتکایی بسیار مهم است.

خودمراقبتی: خودمراقبتی به مسوولیت‌پذیری افراد در مقابل سلامت خود از طریق اتخاذ سبک سالم زندگی، تدبیر اندیشی جهت جلوگیری از رخداد حوادث و بیماری‌ها، نگهداری و استفاده صحیح از داروهای بدون نسخه (OTC) در بیماری‌های جزئی و مراقبت بهینه بیماری‌های مزمن اطلاق می‌شود.

خودمدیریتی: خودمدیریتی به مسوولیت‌پذیری و مشارکت افراد مبتلا به بیماری‌های مزمن در تصمیم‌گیری‌های آگاهانه بالینی، همکاری با افرادی که مراقبت از سلامت آنان را بر عهده دارند، به حداقل رساندن تاثیر بیماری بر وضعیت عملکردی، عواطف و ارتباطات بین فردی و همچنین پیش و مدیریت علائم و نشانه‌های بیماری برای به حداقل رساندن دفعات و عواقب حملات تشدید بیماری اطلاق می‌شود.

خود اتکایی: خود اتکایی به توانایی و اعتماد به نفس فرد برای حفظ استقلال، انجام امور روزمره و دستیابی به اهداف زندگی با حداقل وابستگی به دیگران گفته می‌شود ...

ظرفیت خودمراقبتی هر یک از مردم در چرخه رشد آنها، از کودکی تا سالخوردگی، در قسمت‌های مختلف یک طیف قرار می‌گیرد که میزان آن، بسته به وضعیت سلامت، عوامل تاثیرگذار بر آموزش‌پذیری و تجارب زندگی فردی متفاوت است؛ چرا که این عوامل هستند که مردم را قادر می‌سازند که یاد بگیرند، در معرض تاثیرات فرهنگی قرار بگیرند و از منابع مورد نیاز در زندگی روزمره شان استفاده کنند.

با ایجاد عاملیت خودمراقبتی از یک سو و تقاضای خودمراقبتی از سوی دیگر، می‌توان انتظار داشت که رفتار خودمراقبتی در فرد شکل بگیرد یا به زبان ساده‌تر، هر یک از افراد برای انجام رفتار خودمراقبتی باید بخواهند (تقاضا) و بتوانند (عاملیت) که خودمراقبتی را انجام دهند و عوامل زمینه‌ای نیز باید برای این موضوع مساعد باشند.

محتوای خودمراقبتی را می‌توان بر حسب گروه هدف، نیازهای خاص آنها و راه‌های مختلف برآورده ساختن نیازها تغییر داد. برای مثال، می‌توان برنامه خودمراقبتی را برای کاهش اعتیاد به سیگار در نوجوانان، بیماری دیابت در بزرگسالان و یا صدها موضوع متنوع دیگر طراحی کرد و در آن برنامه از روش‌ها یا قالب‌های گوناگون سود برد.

عاملیت خودمراقبتی

عاملیت خودمراقبتی یک شایستگی اکتسابی چند بعدی است که به معنای قدرت و قابلیت مورد نیاز هر فرد برای برآورده ساختن نیازهای مداوم فردی به خودمراقبتی است؛ به گونه‌ای که با مراقبت از خود، فرآیندهای حیاتی‌اش تنظیم شده، یکپارچگی ساختار و عملکرد انسانی‌اش حفظ شده، ارتقا یافته و تندرستی‌اش نیز افزایش یابد.

به تعبیر دیگر، عاملیت خودمراقبتی به معنای قابلیت مردم برای درگیری در اقدامات خودمراقبتی است که به منظور شناسایی و برآورده ساختن نیازهای سلامت آنها در یک محدوده زمانی و مکانی خاص صورت می‌گیرد. به عبارت دیگر، عاملیت خودمراقبتی، ترکیبی از قدرت‌ها و صلاحیت‌های مورد نیاز مردم است تا

بتوانند از خود و نزدیکان خود مراقبت کنند. عاملیت خودمراقبتی به معنای قدرت درگیری مردم در فرآیند خودمراقبتی در روند زندگی روزانه‌شان است.



ده خطای شناختی مُسب روحیات منفی

۱. **تفکر هیچ یا همه چیز:** همه چیز را سفید و در غیر این صورت سیاه می‌بینید، به نظر شما هر چیزی کمتر از کامل، شکست تلقی می‌شود!
۲. **تعمیم مبالغه آمیز:** هر حادثه منفی و شکستی را شکستی تمام عیار و تمام نشدنی تلقی می‌کنید!
۳. **فیلتر ذهنی:** تحت تاثیر یک حادثه منفی همه واقعیت‌ها را تار می‌بینید. به جزئی از حادثه منفی توجه دارید و بقیه را فراموش می‌کنید.
۴. **بی‌توجهی به امر مثبت:** با بی‌ارزش شمردن تجربه‌ها و کارهای خوب خود، اصرار بر مهم نبودن آنها دارید!
۵. **نتیجه‌گیری شتابزده:** بی‌آنکه زمینه و دلیل محکمی وجود داشته باشد، شتابزده نتیجه‌گیری می‌کنید (ابرویم خواهد رفت و...)
۶. **درشت‌نمایی:** از یک سو درباره اهمیت مسائل و شدت اشتباهات خود مبالغه می‌کنید و از سوی دیگر، اهمیت جنبه‌های مثبت زندگی را کمتر از آنچه که هست بر آورد می‌کنید.
۷. **استدلال احساسی:** فرض را بر این می‌گذارید که احساسات منفی شما لزوماً منعکس‌کننده واقعیت‌هاست!
۸. **بایدها:** انتظار دارید که اوضاع آنطور که شما می‌خواهید و انتظار دارید، باشد.
۹. **برچسب زدن:** به جای اینکه بگویید اشتباه کردم، به خود برچسب منفی می‌زنید و می‌گویید من بازنده هستم!
۱۰. **شخصی‌سازی و سرزنش:** خود را بی‌جهت مسئول حادثه‌های قلمداد می‌کنید که به هیچ وجه امکان کنترل آن را نداشته‌اید!



انواع خود مراقبتی

بیشتر انسان‌ها قسمت عمده جوانی خود را در سلامت کامل سپری می‌کنند اما همه ما گهگاه به بیماری‌های خفیف و گذرا مبتلا می‌شویم؛ گاهی از بیماری‌های حاد رنج می‌بریم و گاهی در دوران میانسالی و سالمندی،

با بیماری‌های مزمن دست و پنجه نرم می‌کنیم. خود مراقبتی در تمام طیف سلامت و بیماری معنی پیدا می‌کند و مراقبت‌های بهداشتی در طیفی قرار می‌گیرند که دامنه‌اش از خود مراقبتی ۱۰۰ درصد (مثل مسواک زدن منظم روزانه) تا مراقبت حرفه‌ای ۱۰۰ درصد (مثل جراحی اعصاب) متغیر است. مطالعه‌ای در سال ۱۳۸۲ نشان داد که بخش عمده سال‌های از دست رفته عمر در کشور ما به سبب مرگ زودرس و معلولیت ناشی از حوادث، بیماری‌های روانی و اختلالات رفتاری و همچنین بیماری‌های قلبی است. کاهش بار این بیماری‌ها قطعاً مستلزم ارتقای سطح آگاهی مردم و تغییر رفتار سلامت آنهاست. منبع اطلاعات بیشتر مردم در حوزه سلامت معمولاً نشریات، اینترنت و تلویزیون است؛ این در حالی است

خودمراقبتی عاطفی و هیجانی

سه مؤلفه اصلی مراقبت یا به عبارت دیگر کمک به خود عبارتند از: خودمراقبتی جسمی، عاطفی / هیجانی، روحی یا معنوی. از نظر جسمی، خیلی ساده می‌توان با انجام چند حرکت ورزشی، کششی، پیاده روی به خود کمک کرد. داشتن تغذیه مناسب نیز کار سختی نیست؛ فقط کافی است برای خود آشپزی کنید؛ برای خودتان وقت بگذارید نه آنکه ساده‌ترین و سریع‌ترین چیزی که از دستتان برمیآید را بخورید تا فقط خود را سیر کرده باشید! از رنگ‌های روشن استفاده کنید و به هنگام بیماری به پزشک مراجعه کنید.

از نظر عاطفی و هیجانی ساده‌ترین راه آن است که با خود مهربان باشید و خودتان را ببخشید. بعد از هر سه بار گفتن «من باید»، به خود بگویید «نه» دیگر بس است. از خود انتظارات منطقی داشته باشید. این بدین معنا نیست که انگیزه نداشته باشید و سخت کار نکنید. نکته اینجاست که کار کردن باید ما را قوی کند، نه شکننده. برای نیازهای خود محدودیت قابل شویید. افرادی را برای معاشرت انتخاب کنید که بتوانید با آنها بخندید، عصرانه ای بخورید، در مواقع بحرانی بتوانید و با آنها جدی صحبت کنید. دوستانی را انتخاب کنید که به شما احترام می‌گذارند و از شما انتظار ندارند که هر کاری را انجام دهید تا رابطه دوستی‌تان خدشه‌دار نشود. زمانی را برای تفریح خود اختصاص دهید، دوستانی برای تقسیم این لحظات برای خود داشته باشید و گاهی نیز از تنهایی خود لذت ببرید. اگر ایده‌ای در این زمینه به ذهن‌تان نمی‌رسد، به چیزهایی که در بچگی دوست داشتید و مدت‌هاست آنها را فراموش کرده‌اید فکر کنید. مثلاً نقاشی، طراحی، و یا حتی می‌توانید میخ و چکش را بردارید و چیزی بسازید.

گفته شده که خودمراقبتی یعنی مراقبت فرد از خویش در جهت سلامتی؛ از مسواک زدن دندان‌ها گرفته تا خوردن دارو به هنگام ابتلا به سرماخوردگی و یا انجام حرکات ورزشی در خانه. همچنین خودمراقبتی می‌تواند به معنای ادامه فعالیت با انجام چیزهایی باشد که برای شما مهم است؛ مثل: باغبانی، دیدار دوستان و خویشان، رفتن به مسافرت، یا اشتغال به کار.

به عبارتی، خودمراقبتی یعنی توجه به آنچه توانایی و تمایل انجام آن را دارید، نه آنچه در توانتان نیست. چنانچه از حوزه‌های مرتبط با خودمراقبتی آگاه باشید، خودتان تأکید بیشتری بر روی آنها داشته و می‌توانید به تدریج به این کار اقدام نمایید. پرداختن به ورزش و فعالیت از اهداف مورد نظر در این حوزه است که منجر به حفظ سلامت جسمی، کاهش استرس، بالا رفتن میزان آرامش و خونسردی و مدیریت

برخی موقعیت‌های عاطفی چالش‌برانگیز (از جمله موقعیت‌های کاری) در زندگی افراد می‌گردد. بهبود روابط و افزایش ارتباطات اجتماعی از عوامل تاثیر گذار دیگر در امر خود مراقبتی است. توجه به تغذیه یکی دیگر از شیوه‌های مهم حفظ و ارتقاء سلامت جسمی می‌باشد. شریل ریچاردسون در کتاب خود تحت عنوان «هنر مراقبت از خود» می‌نویسد:

«طی سالها تجربه طولانی کار سخت با مردان و زنان دیگر، دریافتم که وقتی با تأمل و دقت بیشتری از خود مراقبت می‌کنیم، طبیعتاً شیوه‌های موثرتر و بهتری در جهت سلامت خانواده، دوستان، و دنیای اطراف خود در پیش خواهیم گرفت.»



به روح و روان خود توجه کنید. هرآنچه شما را از نظر روحی و معنوی ارضا می‌کند؛ نماز، قرائت قرآن، مراقبه، توجه به خویش و هرآنچه به روح و باور شما ارتباط پیدا می‌کند را انجام دهید. افراد همفکر خویش را پیدا کنید، درباره خود فکر کنید و ارزش‌ها و اولویت‌های خود را بشناسید، کتاب‌هایی در این رابطه بخوانید و با دیگران درباره آن به بحث و گفتگو بنشینید تا خود و دنیای درونتان را عمیق‌تر دریابید. تا آنجا که از دستتان برمی‌آید به دیگران کمک کنید. هرگاه احساس کردید از زندگی خسته شده‌اید، به این بیندیشید که چه وقت، کجا، چرا و چگونه این اتفاق افتاده است؟ همانجاست که باید به این موضوع فکر کنید که چگونه می‌توانید از خود مراقبت کنید.

