



۱. از دسترس تلفن و اینترنت خارج شوید: امروزه استفاده از تلفن و لپتاپ و یا هر دوی آن ها باهم جز جدایی ناپذیر زندگی ها شده است. گاهی اوقات لازم است که برای استراحت به ذهن و مغز خود برای مدتی موبایل خود را خاموش کرده و دور از دسترس اینترنت باشید.
۲. از شهر بیرون بروید: در زمان تعطیلات در خانه نمانید و به بیرون از شهر مسافرت کنید. بهترین ساعت برای این کار ساعت ۹ تا ۵ عصر می باشد. یک مکان هیجان انگیز که دارای محل های جدید و زیبا باشد را برای مسافرت در نظر بگیرید و سعی کنید از مناظر آن لذت ببرید. این کار باعث افزایش خلاقیت و نشاط شما بشود در ضمن هر کسی به استراحت نیاز دارد.

خود مراقبتی



پمفلت مددجو

واحد آموزش و ارتقای سلامت بیمارستان لاله

(بهار ۱۳۹۶)

تهران ، شهرک غرب فاز ۵ خیابان سیمای ایران ، نبش فلامک جنوبی

تلفن : ۶-۸۸۳۶۹۸۶۲

فاکس : ۸۸۵۷۱۰۸۱

Website : www.laleh-hospital.com

۲۴ راه خود مراقبتی :

خود مراقبتی به هر کار یا رفتاری گفته می شود که به کمک می کند تا از مشکلات و تهدیدات سلامتی پیشگیری کنیم.(مثلا ریسک ابتلا به بیماری های قلبی و عروقی با افزایش می یابد و با تقویت فعالیت های فیزیکی و یا ذهنی می توان سطح استرس را کاهش داد و از آن پیشگیری کرد.)

برنامه ی عملیاتی شما :

برنامه های خود مراقبتی ، یک برنامه ی شخصی می باشد و اینگونه نیست که یک نسخه برای همه مفید باشد و کاربرد داشته باشد.متخصصان سلامت ذهنی پیشنهاد می کنند که اختصاص دادن حداقل ۲۰دقیقه در روز برای خودتان باعث التیام ذهن شما می گردد.

یک سری راه کارها برای کاهش استرس و افزایش شادی و بهبود وضعیت کلی سلامتی شما جمع آوری شده که می توانید بصورت روزانه، هفتگی و حتی ساعتی به آن بپردازید. در زیر به آن ها اشاره می شود.



۳. **بیرون بروید و از طبیعت استفاده کنید** . بیرون رفتن از محیط خانه

باعث افزایش سلامت جسمی و ذهنی شما می شود و فشار های ذهنی را کاهش می دهد.

۴. **سعی کنید در طبیعت فعالیت بدنی و ورزش کنید**. بسیاری از مطالعات نشان داده که فعالیت بدنی در خارج از خانه باعث و طبیعت باعث سلامت ذهن می شود و ممکن است عصبانیت و فشار و افسردگی را کاهش دهد.

۵. **به دیگران کمک کنید** : با کمک کردن به دیگران در واقع به خودمان نیز کمک می کنیم و با این کار نه تنها به خودمان کمک می کنیم که باعث افزایش عمر خود نیز می شویم. کمک کردن به دیگران باعث افزایش اعتماد به نفس و عزت نفس و سلامت عمومی می شود.

۶. **درست نفس بکشید**: ما می دانیم که تکنیک های تنفسی باعث آرامش می گردداما چیزی که تنفس می کنیم نیز به اهمیت اینکه ما چگونه تنفس کنیم نیز مهم است. سعی کنید در معرض مواد شیمیایی و بخارات قرار نگیرید.

۷. **کاهش استرس** : ما همه می دانیم که استرس برای سلامتی ما مضر می باشد . استرس در محیط کار، خانواده ،روابط و هر چیز دیگری که در زندگی با آن ها برخورد می کنیم باعث استرس می شود . هر چند کنار آمدن با استرس بسیار سخت می باشد ، با استفاده از نوشیدن دم نوش های مناسب و تمرین های ریلکسیشن می توان دیو استرس را در حصار نگهداشت.

۸. **متفکر باشید** : بر روی زمان حال تمرکز کنید . احساسات و گفتار را قضاوت نکنید این کار به سلامت و آزادگی شما کمک خواهد کرد. تحقیقات نشان داده سازگاری با خود

۹. **شاد باشید** : ما همگی می دانیم شادی حس خوبی برای ما دارد. باید بدانید که شادی بر روی سلامتی بسیار مفید است. تحقیقات عنوان می کند که شادی حتی از بروز بیماری ها (مثل بیماری های قلبی)پیشگیری می کند.

۱۰. **مراقبه کردن** : ثابت شده که مراقبه کردن زمان زیادی از شما نمی گیرد و فقط چند دقیقه سکوت و استراحت ذهنی به کاهش استرس بسیار کمک می کند.

۱۱. **ایروبیک** : ورزش کردن نه تنها باعث تناسب اندام بلکه باعث بهبودی خلق شما و تصور ذهنی شما از بدن خود، همچنین نگرش بهتر می گردد و احتمال ابتلا به جنون و دیوانگی را کاهش می دهد.

۱۲. **به موسیقی گوش دهید**: گوش دادن به موسیقی باعث می شود که احساس تنهایی نکنید و همچنین باعث افزایش احساسات مثبت در خلق و خوی شما می گردد.

۱۳. **میوه و سبزیجات بیشتر استفاده کنید**: استفاده از میوه و سبزیجات در رژیم غذایی روزانه یک راه بسیار خوب برای مراقبت از سلامتی شما است. سعی کنید از میوه هاو سبزیجات رنگی و انواع توت ها در بین میوه هایتان استفاده کنید، چون مقدار آنتی اکسیدان این گیاهان بسیار بالاست و برای سلامتی شما مفید می باشد. محققان در مراکز علمی به این نتیجه رسیدن که خوردن ۷سهم غذایی از میوه و سبزیجات در روز به شاد تر بودن شما کمک می کند.

۱۴. **بلند حرف زدن را فراموش کنید**: درست است که تحقیقات علمی ثابت کرده اند که بروز خشم و عصبانیت به کاهش درد کمک می کند و حتی ممکن است که اعتماد به نفس را زیاد کند اما صحبت کردن با لحن تند علاوه بر افزایش استرس باعث زیاد شدن حس شرمندگی در شما می گردد. پس سعی کنید با لحن آرام و کلمات زیبا صحبت کنید و طرف مقابل خود را به آرامش دعوت نمایید.

۱۵. **خرید برای درمان** : محققان ثابت کرده اند که برخی اوقات خرید کردن باعث بهبود افسردگی های خفیف می شود و اعتماد به نفس شما را بالا می برد . بر اساس سایر تحقیقات مشخص شده که خرید لباس های جدید باعث بالا بردن خلق و خو می گردد. برای ساختن لپخند بر روی لب های خود کفایت برای خودتان یک چیز کوچک و زیبا و براق و مخصوص بخرید اما اصلا لازم نیست گران باشد.

۱۶. **کتاب بخوانید و مطالعه کنید** : بر خلاف نظر برخی از مراکز آموزشی و پژوهشی که مطالعه باعث رخوت و خونسردی بیش از حد می شود، پژوهش های اخیر نشان داده است که مطالعه بر روی سلامتی بسیار مفید می باشد .مطالعه بر اساس اصول تعریف شده باعث هوشیار بودن ذهن در هر ذهنی می شود.مطالعه ی کتاب های افسانه ای باعث تقویت قوه ی تخیل می گردد و ذهن را باز می کند. مطالعه ی کتاب قبل از خواب به بهبود خواب نیز کمک می کند.

۱۷. **با صدای بلند بخندید** : یک دلیل دارد که می گویند خنده بر هر درد بی درمان دواست؛ خندیدن و قهقهه زدن بر روی سلامت ذهنی و جسمی بدن اثر مستقیم دارد، مخصوصا زمانی که با ورزش کردن همراه باشد. شوخ طبعی باعث بهبود در روابط اجتماعی شما می گردد. تماشا کردن فیلم های طنز و ککدی برای سلامت قلبی شما بسیار مفید است.

۱۸. **به چیز های زیبا نگاه کنید** : نگاه کردن به تصاویر بچه های حیوانات یک راه فوری تقویت کننده ی خلق و خو می باشد . ثابت شده که تماشای تصاویر زیبا به افزایش بهره وری شما بسیار کمک می کند.

۱۹. **خواب کافی داشته باشید** : عوامل بسیاری بروی خواب موثر می باشند هر چند که ممکن است شامل گذراندن اوقات خوب در طول شب با دوستانتان باشد و یا کار در محیط کار و هر عامل دیگری که ممکن است روی خواب تاثیر داشته باشد.مشکل این است که خواب کم باعث کاهش بهره وری در زمان کار و خواب آلودگی در حین انجام وظیفه می شود و باعث می شود که بیشتر غذا بخوریم و احتمال ابتلا به بیماری های قلبی را زیاد می کند. بنابراین برای داشتن زندگی شاد تر بسیار خوب است که در زمان وقت استراحت ناهار یک چرت کوتاه حتی چند لحظه ای بزنید.

۲۰. **مرتب باشید** : تحقیقات نشان داده اند که به هم ریختگی و شلختگی باعث افزایش استرس می گردد . بنابراین لباس های خود را مرتب کرده و در جای مناسب قرار دهید ، کاغذ های خود را طبقه بندی نموده و مرتب کنید. بصورت کلی هر چه را که باعث به هم ریختگی و شلوغی محیط کار و خانه ی شما می شود را مرتب کرده و محیط را خلوت کنید.

۲۱. **پیاده روی کنید** : پیاده روی نه تنها باعث مصرف کالری می شود بلکه باعث کاهش عصبانیت و همچنین بهبود خلق و خوی شما می گردد. دویدن بصورت منظم و دوره ای حتی در کاهش درد موثر می باشد. به طور کلی داشتن فعالیت جسمانی باعث کاهش علائم افسردگی می گردد. بنابراین هروقت خواستید که حال بهتری داشته باشید بند کفش های ورزشی خود را ببندید و بدوید.

۲۲. **ماساژ بگیرید** : هر از گاهی ماساژ بگیرید این کار باعث آرامش و رفع خستگی ماهیچه ها و ذهن شما می شود وکیفیت خواب را بهبود می بخشد. ماساژ باعث کاهش استرس می گردد.

۲۳. **محبت کنید و مورد محبت واقع شوید** : شما چه بزرگ باشید چه کوچک محبت کردن و دریافت آن برای شما خوب و مفید خواهد بود . مطالعات نشان می دهد که این کار باعث افزایش ترشح هورمون اکسی توسین و کاهش سطح استرس می شود.

۲۴. **یوگا کنید** : بسیار واضح است که یوگا برای سلامتی مفید می باشد و باعث کاهش خشم و استرس و افسردگی می گردد و سطح انرژی را بالا می برد و به طور کلی به سلامت کمک می کند. یادتان باشد شما نیاز ندارید کل روز را یوگا کنید. حدود ۲۰ دقیقه در روز تمرین یوگا باعث افزایش تمرکز و بالا رفتن توان ذهن می گردد.