

## خود مراقبتی



### خود مراقبتی چیست؟ مجموعه کارهایی که برای حفظ

سلامت و شادابی خود انجام می دهیم تا زندگی بهتر و سالم تری داشته باشیم. به عبارتی اقدامات آموختنی، آگاهانه و هدفمند که هر فردی برای خود، خانواده و دیگران انجام می دهد تا سلامت بماند.

### خود مراقبتی چه اهمیتی دارد؟ خود مراقبتی مانند

پس انداز کردن برای روزهای سخت است. شکلی از حمایت از خود است تا وقتی شرایط سختی پیش آمد شما قدرت و مهارت پشت سر گذاشتنش را داشته باشید.

### "خود مراقبتی برای حفظ یک رابطه سالم با خود اهمیت دارد"

خود مراقبتی و رعایت رفتارهای ارتقادهنده سلامت، از عوامل مهم در افزایش امید به زندگی بوده است. بنابراین، خود مراقبتی، موجب ارتقای کیفیت زندگی شده و در کاهش هزینه های بهداشت روان و جسم تاثیر بسزایی دارد.

### انواع خود مراقبتی :

- ۱- خود مراقبتی جسمانی
  - ۲- خود مراقبتی روانشناختی
  - ۳- خود مراقبتی هیجانی
  - ۴- خودمراقبتی معنوی
  - ۵- خود مراقبتی حرفه ای
- ۱- **خود مراقبتی جسمانی:** مراقبت از جسم برای پیشگیری از بروز هر گونه بیماری می باشد. شامل انجام موارد زیر می باشد:

- انجام معاینات منظم پزشکی
- خوردن غذاهای سالم
- نوشیدن آب کافی
- ورزش کردن
- خوب خوابیدن

### خود مراقبتی می تواند به شما در پیشگیری از بیماری ها کمک کند از جمله:



۸۰ درصد پیشگیری از بیماری های قلبی، سکت، دیابت نوع ۲



۳۰ درصد پیشگیری از سرطان

### ۲- خود مراقبتی روانشناختی : هر عمل و یا

رفتاری که موجب بهبود سلامت روان می شود شامل:

- خودآگاهی به احساسات، افکار و رفتار
- شناخت قوت ها و ضعف های خود
- افزایش تاب آوری و تحمل سختی ها
- داشتن اهداف کوتاه مدت و بلند مدت
- فهمیدن اینکه از زندگی چه می خواهید
- مطالعه کتاب های خودیاری
- کمک گرفتن از مشاور و روانشناس
- نوشتن خاطرات
- داشتن الگوی خوب در زندگی
- عضویت در گروه های حمایتی
- انجام کارهای داوطلبانه



برای مراقبت از مهمترین فرد یعنی خودتان زمان بگذارید. برای هر دانشجویی ایجاد هماهنگی بین درس، فعالیتهای فوق برنامه و اجتماعی کار دشواری است. اما با کمی تمرین و تکرار شما می توانید مدیریت لازم را بدست آورید.

یکی از روشهایی که به وسیله آن میتوانید از رفاه و سلامت روانتان مطمئن شوید، این است که خود مراقبتی را تمرین و تکرار کنید. هر فعالیتی که به شما احساس خوب و تازه گی میدهد را جدی بگیرید.



تهیه و تنظیم: ناهید نوریان، روانشناس بالینی  
مرکز مشاوره دانشگاه تربیت دبیر شهید رجایی  
زمستان ۱۴۰۰

#### ۵- خود مراقبتی حرفه ای / شغلی

- ایجاد تعادل بین زندگی شخصی و کار
  - قدرت نه گفتن به همکاران ، مدیر و مافوق
  - مشورت گرفتن از افراد با تجربه و متخصص در کار
  - برنامه ریزی برای ارتقای شغلی
  - تقویت و مدیریت ارتباط با همکاران و زندگی شخصی
  - تقویت شبکه حمایتی و ارتباط با همکاران
- همیشه بهترین زمان برای چک کردن سلامت روان " اکنون" است. بیایید زمانی را صرف توجه به حیطه هایی از خودمراقبتی که از آن غافل بوده اید بکنیم. تقویت خودمراقبتی منجر به بهبود خلقتان، سلامتی تان و در کل بهبود زندگی تان خواهد شد.



#### خود مراقبتی یک فرمول ساده و قدرتمند دارد:

عادات سالم  
+  
مراقبت از شرایط کوتاه و طولانی مدت  
=  
خودمراقبتی

پیامدهای خود مراقبتی:  
◀ زندگی طولانی و سالم تر  
◀ فشار کمتر به سیستم خدمات درمانی

#### ۳- خود مراقبتی هیجانی : شناخت هیجانات و

احساسات خود ، مدیریت آنها

- ◀ نوشتن احساسات برای فهم و درک بهتر
- ◀ عشق ورزیدن به خود و دیگران
- ◀ مهربانی با خود و دیگران
- ◀ هدیه دادن به خود و دیگران
- ◀ تمرین بیان احساسات

#### ۴- خود مراقبتی معنوی :

- ❖ انجام فعالیت های مذهبی
- ❖ توکل کردن
- ❖ دعا و نیایش
- ❖ سپاسگزاری
- ❖ آگاهی از جنبه های غیر مادی زندگی
- ❖ رفتن به مکان های مذهبی