



انواع خود مراقبتی

قبلا وقتی حرف از سلامتی میشد منظور فقط این بود که مریض جسمی نباشیم اما امروزه مساله سلامتی خیلی گسترده تر شده است و ابعاد مختلفی مثل روان، ذهن و ... رو در بر میگیرد و بنابراین وقتی می‌گوییم خودمراقبتی فقط منظورمان مراقبت از جسم نیست و انواع مختلفی رو شامل می‌شود:

۱. خود مراقبتی احساسی

داشتن مهارت کافی برای مقابله با احساساتی همچون خشم، اضطراب، استرس

۲. خود مراقبتی روانی

طرز فکر و چیزهایی که ذهنتون رو با اونا پر می‌کنین به میزان زیادی بر سلامت روانی شما تاثیر می‌ذاره. خودمراقبتی روانی شامل فعالیت‌هایی که ذهن شما رو درگیر خودش می‌کنه و باعث میشه از نظر روانی سالم بمونید. فعالیت‌هایی مثل:

- ✱ اختصاص دادن زمان به مطالعه
- ✱ اختصاص وقت و زمان روزانه برای تفکر و تأمل
- ✱ مراجعه به روان پزشک یا روان شناس در صورت بروز مشکل یا ناراحتی روان

مقدمه

اولین گام در حفظ سلامتی و یا بهبود بیماری، خود مراقبتی است. در واقع خودمراقبتی، عملی است که در آن هر فردی از دانش، مهارت و توان خود به عنوان یک منبع استفاده می‌کند تا «به طور مستقل» از سلامت خود مراقبت کند. با رعایت یک سری اصول ساده خود مراقبتی، به آسانی می‌توان به یک زندگی سالم، شاد و به دور از استرس دست یافت

خود مراقبتی چیست؟

خودمراقبتی شامل یک سری عادات و رفتارهایی که آگاهانه و هدفدار انجام می‌دهیم تا سالم تر و شادتر زندگی کنیم و به خودمان کمک کنیم تا کیفیت بالاتری از زندگی رو تجربه کنیم و بتوانیم نیازهای جسمی، روانی، اجتماعی و معنوی خود را پوشش بدهیم و یک زندگی متعادل رو تجربه کنیم.

مزایای خود مراقبتی

- ✱ افزایش شور و اشتیاق و انرژی مثبت
 - ✱ تضمین زندگی سالم در تمام دوران زندگی
 - ✱ کاهش مشکلات روحی و روانی
 - ✱ احساس ارزشمندی و بهبود خلق و خو
 - ✱ حفظ سلامتی جسمی و روحی
 - ✱ افزایش انرژی و رسیدن به اهداف
 - ✱ کاهش اضطراب و بهبود تاب آوری
 - ✱ بالا رفتن اعتماد به نفس و عزت نفس
 - ✱ افزایش شور و شوق جوانی و/نگیزه در موفقیت
 - ✱ بهتر درس بخوانیم و آینده شغلی بهتری داشته باشیم
- با خودمراقبتی ما میتوانیم کارهای خود را بهتر انجام بدیم و در محیط کار و خانه مفیدتر باشیم. چون باعث می‌شود بتونیم اهداف و اولویت هایمان رو منظم کنیم و در نتیجه متمرکزتر باشیم و به کارهای مورد علاقه خودمان هم برسیم.



بیهاران روان پزشکی بهاران

خود مراقبتی در سلامت روان



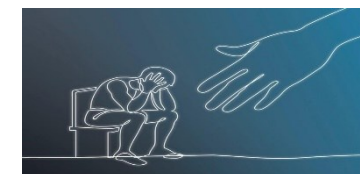
شناسنامه پمفلت آموزشی	
عنوان	خود مراقبتی در سلامت روان
تهیه کننده	دفتر آموزش بیمارستان
تایید کننده	کمیته آموزش به بیمار
سال تهیه	۱۴۰۳
سال بازنگری	۱۴۰۶
ناظر کیفی	دکتر محمد داوود محبی
منابع	مقالات و سایت‌های معتبر

۳. خودمراقبتی جسمی

اگرچه می‌خواهید بدن‌تان بدون مشکل خاصی به فعالیت‌های خود ادامه بدهد باید از او مراقبت کنید. به خاطر داشته باشید که یک ارتباط قوی بین بدن و ذهن شما وجود دارد.

نقش سواد سلامت روان در خودمراقبتی

خودمراقبتی در سلامت روان نیاز به افزایش سواد سلامت روان دارد بدین معنی که خودآگاهی افراد در مورد اختلالات روان افزایش یابد و به شناسایی، مدیریت و پیشگیری از این اختلالات کمک کند. سواد سلامت روان جامعه یکی از مهم‌ترین پیش‌بینی‌کننده‌های سلامت روان است.



تفاوت خودمراقبتی و خوددرمانی

خوددرمانی به مفهوم اقدام به درمان بدون داشتن اطلاعات کافی در زمینه علائم و بیماری‌ها یا تصمیم‌گیری‌های خودسرانه و غیراستاندارد درمانی است از جمله رفتارهای خودسرانه‌ای که با استانداردهای خودمراقبتی تطبیق ندارند مانند استفاده نابجا از دارو که نه تنها موجب درمان بیماری نمی‌شود بلکه موجب ایجاد عوارض دارویی در طول مدت نیز می‌شود.

اهمیت خودمراقبتی در سلامت روان

برنامه خودمراقبتی که اجزای مختلفی دارد، در جهت افزایش سواد سلامت افراد جامعه، توانمندسازی و خودمدیریتی

در مراقبت‌های بهداشتی، در کمتر از یک دهه اخیر در خدمات بهداشتی درمانی ادغام گردیده است. سلامت روان ما می‌تواند قسمت‌های مختلفی از زندگی‌مان را تحت تأثیر قرار دهد: شغل، تحصیل، زندگی شخصی، روابطمان با دیگران، خواب، اشتها، سطح انرژی، توانایی تفکر هوشیارانه یا تصمیم‌گیری، سلامت جسمی، رضایت از زندگی و بسیاری موارد دیگر. سلامت روان تنها به معنی نبودن یا نداشتن بیماری روانی نیست. این که چه احساسی در مورد خود، جهان و زندگی خود داریم، همگی بخشی از سلامت روان ما را تشکیل می‌دهند. در واقع، هیچکس سلامت روان صددرصد و در تمام لحظه‌ها را تجربه نمی‌کند.

اقدام‌های خودمراقبتی

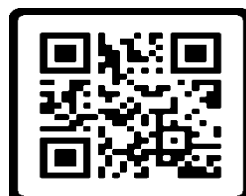
- * شب به موقع بخوابید، صبح زود از خواب بیدار شوید. با ورزش صبحتان را شروع کنید. صبحانه را میل کنید و آماده یک روز شاد شوید.
- * از موقعیت‌های فشارزای قابل پرهیز مانند دوستان نامناسب و روابط غلط اجتماعی، دوری کنید.
- * هرگونه خودکویی منفی به خودتان را متوقف کنید. (مانند من آدم به درد بخوری نیستم) با عجله قضاوت نکنید.
- * بپذیرید که هر کس توانایی‌های خاص خود را دارد و به ویژگی‌ها و اعمال مثبت خود توجه کنید.
- * اگر نشانه‌های افسردگی مانند گوشه‌گیری، اندوه شدید، گریه، بی‌اشتهایی، بی‌خوابی بیش از دو هفته

ادامه یافت، حتماً از کمک‌های حرفه‌ای و تخصصی (دارویی و مشاوره‌ای) استفاده کنید.

تأثیر خودمراقبتی

مطالعات نشان داده‌اند که شکل‌گیری و ارتقای کارکرد خودمراقبتی از سوی بیماران مستلزم مداخله‌های آموزشی و حمایتی نظام‌مند به منظور ارتقای دانش، مهارت‌ها و اعتماد به نفس بیماران جهت مدیریت مشکلات سلامت خود است. علاوه بر مداخله‌ای آموزشی و حمایتی، هدفگذاری مشترک برای پیامدهای سلامت، پایش و ارزیابی منظم وضعیت سلامت و شناسایی پیشرفت‌ها و مشکلات و کمک به بیماران برای رفع مسائل و مشکلات، بخش لاینفک این رویکرد نظام‌مند است.

بیشترین عامل بیماری‌ها عدم توجه به خودمراقبتی است.



baharanhospital@zamus.ac.ir

آدرس: خیابان امام خمینی ره - روبروی اداره غله

تلفن: ۳۳۵۱۳۷۷۸ - ۰۵۴