



مراقبت از خویشتن

یک عمر سلامتی با خود مراقبتی



مرکز مشاوره دانشگاه صنعتی همدان

با همکاری مرکز مشاوره و خدمات روانشناختی سپیدار

امسال در هفته سلامت، شعار "یک عمر سلامتی با خودمراقبتی" از ۱ تا ۷ اردیبهشت تعیین شد. خودمراقبتی، یعنی اقدامات و فعالیت‌های آگاهانه، آموخته شده و هدفداری که فرد به منظور حفظ حیات و تامین، حفظ و ارتقای سلامت خود و خانواده اش انجام می‌دهد.

در این راستا اگر تحت استرس قرار دارید یا به هر نحوی اوقات مشقت باری را سپری می‌کنید، باید اطمینان حاصل کنید، هر آنچه را که ممکن است را برای مراقبت از خود، انجام داده‌اید. به هر جهت، برای انجام صحیح این کار لازم است به همه ابعاد وجودی خود توجه کنید، نه اینکه صرفاً به ظاهر خود توجه کنید.

باید بیندیشید:

- چگونه میتوان از خودجسمانی مراقبت کرد.
- چگونه میتوان از خودفعال یا اجتماعی مراقبت کرد.
- چگونه میتوان از خود عاطفی مراقبت کرد.
- چگونه میتوان از فکر خود مراقبت کرد.

شاید عده ی حتی بخواهند پی ببرند که چگونه از امور معنوی خود مراقبت کنند. در ذیل برخی راه‌ها برای انجام این کار آمده است تا ببینید آیا برای کمک به خود در هر یک از موارد ذکر شده تلاش کرده‌اید؟

مراقبت از خود جسمانی

سعی کنید هر روز دست کم ۲۰ دقیقه نرمش کنید. تنها یکبار قدم زدن اطراف منزل و یا خوابگاه میتواند تفاوتی فاحش در سلامت شما ایجاد کند؛ اما اگر علاقمند باشید، میتوانید ورزشی منظم‌تر چون تمرینات هوازی، دویدن، تنیس، دوچرخه‌سواری یا شنا را انجام دهید.

در روز حتماً سه وعده غذای خوب و مقوی بخورید؛ حتی از یک وعده هم غفلت نکنید. خوردن یک وعده صبحانه خوب بسیار مهم است؛ تا آنجا که میتوانید از خوردن تنقلات پرهیز کرده، بیشتر سعی کنید غذای سالم و میوه جات مصرف کنید. غذایی بخورید که برای بدن و مغزتان مفید است. از نوشیدنی‌های کافئین دار (قهوه، نوشابه، شکلات و...)، سیگار و داروهای نشاط آور استفاده نکنید، چرا که ممکن است به شدت بر نحوه مواجهه شما با مشکلات تاثیر منفی بگذارند.

فعالیت‌های روح افزا (از جمله گوش دادن به نوارهای آرمابخش، یوگا و...) را به برنامه روزانه خود بیفزایید. سعی کنید در هفته دست کم سه بار این کار را انجام دهید. اگر مطمئن نیستید، چگونه این کار را انجام دهید، از یک مشاور کمک بگیرید. برای معاینه کامل سلامت خود به پزشک عمومی و متخصصان بهداشتی مراجعه کنید و برای خود برنامه سلامتی و تندرستی فراهم سازید.

مراقبت از خودفعال یا اجتماعی

روزی ۲۰ دقیقه ترجیحاً با دوستان خود نرمش کنید. روز خود را با نظم و برنامه سپری کنید. چنانچه حافظه ای ضعیف دارید، از یک دفتر یادداشت استفاده کرده و همه کارهایی را که میخواهید طی روز انجام دهید، در آن یادداشت کنید. به هر ترتیب مهم این است که انواع فعالیتها از جمله استراحت و معاشرتهای خود را زمان بندی کنید. عده ای از دوستان خود را به منزل دعوت کنید که ممکن است با شما همدل بوده یا دست کم موجبات سرگرمیتان را فراهم کنند.

مراقبت از فکر خود

زمانی را به شناسایی افکار منفی و جملات تکراری که ذهنتان را به خود مشغول کرده اختصاص دهید. اگر در تشخیص افکار منفی دچار مشکل هستید، موضوع را با یک مشاور در میان بگذارید. عمل فکر نکردن را تمرین کنید. هر گاه ذهن خود را درگیر یکی از افکار منفی و تکراری می‌بینید، با خود بگویید یا حتی فریاد بکشید "بس است!" اگر هر چه زودتر بتوانید افکار منفی را مهار کرده و متوقف کنید، قادر خواهید بود از بسیاری احساسات ناخوشایند، اجتناب کنید که معمولاً متعاقب این افکار می‌آیند.

عمل تبدیل افکار منفی به افکاری واقع‌بینانه و سازنده‌تر را تمرین کنید. یکی از راه‌های آن تهیه یک دفترچه یادداشت بزرگ است. در بالای هر صفحه یکی از افکار منفی را یادداشت کنید. زیر هر جمله با حروف بزرگ و قرمز یک اندیشه مثبت اما واقع‌گرایانه بنویسید. سپس صفحه را با فهرستی از شواهد پر کنید که آن اندیشه سازنده را تأیید میکنند. تا آنجا که می‌توانید در فهرست شواهد، جزئی‌نگر و دقیق باشید. مثال:

- * زندگی من پر از گرفتاری و دردسر است.
- * بسیاری از جنبه‌های زندگی من مثبت است.
- * من دوستانی بسیار دلسوز و مهربان دارم.
- * ز شغلم لذت می‌برم و میانه خوبی با همکارانم دارم.
- * رئیس‌م می‌گوید خوب کار می‌کنم و...

عمل "تغییر فکر" را درست بعد از "فکر نکردن" انجام دهید. وقتی با اندیشه ای منفی درگیر میشوید، ترجیحاً با صدای بلند بگویید "بس است" سپس جای آن را به اندیشه ای مثبت و واقع بینانه بدهید.

اگر یکی از همراهان، اعضای خانواده، یا دوستانتان دلسوز شماست، از او بخواهید در شناسایی افکار منفی به شما کمک نموده و ترغیبتان کند، جای آنها را به افکار سازنده تر دهید. دست به کار شده و فهرستی از جملات مثبت تهیه کنید. درباره اینکه چه کاری را به درستی انجام داده-اید، چه موفقیت‌هایی کسب کرده‌اید، یا از کدام جنبه‌های زندگی مانند مطالعه، کار، خانواده، دوستان، روابط اجتماعی، توانایی‌ها، تفریح، تندرستی، رشد شخصی، ظاهر جسمانی، شخصیت و... لذت می‌برید تا آنجا که می‌توانید زیر هر یک از این عناوین موارد بیشتری را بنویسید. این موارد را همزمان با انجام نرمش یادداشت کنید.

مراقبت از خودمعنوی

در این باره افکار و احساسات خود را با یک روحانی یا یکی از اعضای هیئت امنای مسجد محل سکونت خود در میان بگذارید؛ با یکی از روحانیون دانشگاه ملاقات کنید. تحقیق کنید، مجالس مذهبی در کدام قسمت دانشگاه یا جامعه برگزار میشود و ترتیب حضور در یکی از آن مراسم ها را بدهید.

منابع برای مطالعات بیشتر:

۱. بسته آموزشی و اطلاعاتی راهنمای برنامه ریزی فردی برای خودمراقبتی؛ وزرات بهداشت، درمان و آموزش پزشکی.
۲. درمان استرس در دوازده هفته؛ تالیف سارا پرور؛ ترجمه کیانوش زهرا کار؛ نشر روان.

ترتیبی دهید که با دوستان یا اعضای خانواده دیدار کرده و یا آنها به گردش بروید. دست کم سه بار در هفته نرمش‌های آرامبخش انجام دهید. سرگرمی یا فعالیتی جدید را آغاز کنید که اغلب ممکن است به آن فکر کنید. ترتیبی دهید که محیط

پیرامون خود را تغییر دهید؛ برای مدت یک روز یا یک هفته ترجیحاً با دوستان یا خانواده به نقطه ای دور دست بروید.



مراقبت از خود عاطفی

زمانی را به کنکاش در عواطف و احساسات خود اختصاص دهید. دریابید که درست چه احساسی دارید، از جمله خشم، اندوه، ناامیدی و... احساسات خود را بیان کنید. آنها را فرو نخورید. با ابراز احساسات خود به شیوه‌های زیر، به عواطف خود اعتبار بخشیده و در عین حال کمک میکنید آنها را از وجود خود بزدا کنید. این کار برای حفظ سلامت عاطفی، فکری و حتی جسمی اهمیت دارد. با روش‌های مختلف میتوانید سعی کنید، احساسات خود را بیان کرده، چیزی را بیابید که در حال حاضر متناسب با شخصیت یا روحیه شماست. از جمله میتوان به موارد زیر اشاره کرد:

- دراز کشیدن روی تختخواب و فریاد کشیدن.
 - زنگ زدن یا سر زدن به یک دوست
 - یادداشت خاطرات روزانه و نوشتن هیجانانگیز.
 - مشت زدن به متکا و....
- مراجعه به یک مشاور نیز مفید است.