



خود مراقبتی

خود مراقبتی بخش مهمی از سلامت جسمانی و روانی برای همگان میباشد. خود مراقبتی، 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.

چهار ویژگی مستتر خودمراقبتی

- ♦ رفتاری داوطلبانه است.
- ♦ فعالیتی آموخته شده است.
- ♦ حق و مسوولیتی همگانی برای حفظ سلامت خود، خانواده و نزدیکان است.
- ♦ بخشی از مراقبت‌های نوزادان، کودکان، نوجوانان و سالمندان است.

۱. خود مراقبتی، احساس خوبی در مورد خود و زندگی مان به ما میدهد.
۲. خودمراقبتی، ارزشی را که برای خود و سلامتمان قائل هستیم، به دیگران نشان می‌دهد.
۳. خودمراقبتی، هسته اصلی سلامت و رفاه است.
۴. با خودمراقبتی، به صورت ارادی و فعالانه زمانی را برای سلامت خود در نظر میگیریم.
۵. خودمراقبتی موجب تأمین، حفظ و ارتقای سلامت، ایمنی، رفاه و نشاط ما میشود.
۶. با خود مراقبتی میتوانیم گامهایی بیشتری را به سوی یک زندگی سالم، شاد، هدفمند و معنوی برداریم.
۷. خودآگاهی، اولین گام برنامه ریزی فردی به منظور خود مراقبتی است.

ورزش منظم میتواند:

- ♦ سطح خلق و انرژی شما را بالا ببرد.
- ♦ استرس و اضطراب را کاهش دهد.
- ♦ خواب شبانه را تقویت کند.
- ♦ تنش عضلانی را کاهش دهد و احساس آرامش عضلانی ایجاد کند
- ♦ ذهن را آرام کند و به شما کمک میکند که به چشم انداز بهتری نسبت به افکار افسرده کننده و اضطراب زا بدست آوری که موجب به چالش کشیدن ساده تر اضطراب و افسردگی می شود.
- ♦ اعتماد به نفس را افزایش دهد



سخن آخر

نیچه در کتاب «چنین گفت زرتشت» ما را به یک آزمایش فکری (بازگشت ابدی) دعوت میکند. او از ما می-خواهد، تصور کنید که فرشته ای به شما می گوید که باید این زندگی را که تاکنون زیسته اید، بارها و بارها و تا ابدیت تکرار کنید. اما قادر به تغییر هیچ چیزی نیستید، بلکه فقط همین زندگی را بارها تکرار کنید.

به این فکر کنید که چه بخش هایی از زندگی را می خواهید عوض کنید؟ چه مسیرهای جدیدی را اتخاذ می-کنید؟ ارزشها و مسیرهای فراموش شده زندگی خود را بازیابی کنید و خود را به انجام آنها متعهد سازید.

با آرزوی موفقیت برای شما

یک تیم حمایتی تشکیل دهید

اولویت بخشی و برنامه ریزی برای روزها

مهارت‌های آرام سازی را یاد بگیرید

برنامه NEST-S شامل

پنج حوزه ی مهم خودمراقبتی

| S | M | A | R | T |
|------|------------------|--------------|-------|---------------|
| مشخص | قابل اندازه-گیری | قابل دستیابی | مرتبط | محدودیت زمانی |

تنظیم کننده:

دکتر میثم خدیوی - روانشناس مرکز مشاوره دانشگاه شهید چمران اهواز

برای مدیریت افکار منفی روشهای زیر را پیاده کنید:

- 1- اجتنابهای خود را شناسایی کنید
- 2- پذیرش افکار
- 3- مشاهده افکار
- 4- تکنیک بودن در زمان حال
- 5- تکنیک ضبط کردن افکار
- 6- آموزش توجه

