

# خود مراقبتی و سلامت جوانان

دوم مر داد  
روز خود مراقبتی



معاونت دانشجویی  
مرکز مشاوره دانشگاه



وزارت علوم، تحقیقات و فن آوری  
دفتر مشاوره و سلامت



## اگر درباره خود مراقبتی

هر گونه سوالی دارید یا مایل به کسب اطلاعات

بیشتر در این زمینه هستید، با مشاوران

مرکز مشاوره دانشگاه صحبت کنید.

### ۳. خواب مطلوب

بیشتر افراد برای احساس شادابی روزانه به ۷ تا ۹ ساعت خواب شبانه نیاز دارند، ساعت منظم به رختخواب رفتن، وجود نداشتن وسایل مختل کننده‌ی خواب و شرایط مناسب دما و تهویه اتاق به بهبود کیفیت خواب کمک می‌کند.

### ۴. مراقبت به مثابه درمان

توجه به شرایط جسمی و کنترل تغییرات مرتبط با آن در مواقع مختلف ضرورت دارد. زمانی که بیمار می‌شوید حتما استراحت کنید و در صورت نیاز مراجعه به پزشک و مصرف دارو را به تعویق نیندازید.

### ۳. اختصاص زمانی برای سرگرمی

لازم است همیشه زمانی را برای لذت بردن از فعالیت‌های آرامبخش و مورد علاقه، به خصوص در شرایط استرس اختصاص دهید.

### ۴. گفتن سخنان دلنشین به خود

خود را تشویق کنید و با گفتن جملات دلنشین ارزش خود را بالا ببرید.

### ۵. مهارت نه گفتن

قرار نیست همیشه شما به دیگران کمک کنید. اگر واقعا توانایی یا فرصت انجام درخواستی را ندارید، خیلی راحت و بدون تعارف نه بگویید.

### ۶. گردش در طبیعت

گاهی از مسئولیت‌های خود مرخصی بگیرید و سفری ۲،۳ روزه ترتیب دهید.

## راهکارهای مراقبت از سلامت جسمانی

### ۱. ورزش منظم

۳۰ دقیقه فعالیت جسمانی را در برنامه روزمره خود بگنجانید. اگر فرصت شرکت در کلاس‌های ورزشی را ندارید می‌توانید فعالیت‌هایی مثل پیاده روی، به پارک رفتن را جایگزین کنید.

### ۲. تغذیه سالم

برنامه غذایی متعادل و متنوع به شما کمک می‌کند همیشه سالم و شاداب باشید.



## تعریف خود مراقبتی

خود مراقبتی به منزله‌ی یکی از رفتارهای ارتقا دهنده‌ی سلامتی در تمام سنین شناخته شده است. رفتارهای ارتقا دهنده‌ی سلامت، بر الگوهای مثبت زندگی که باعث افزایش سطح سلامت و کیفیت زندگی می‌شود تاکید می‌ورزند.

یکی از بهترین رویکردها در زمینه سلامت جوانان، توجه به مقوله خودمراقبتی و اصول آن، متناسب با رشد جسمی و روانی آنها می‌باشد.

خودمراقبتی عملی است آگاهانه که در آن هر فردی از توانایی‌ها و مهارت‌های کسب شده‌ی خویش به گونه‌ای استفاده می‌کند که بتواند به طور شخصی و مستقل از خود مراقبت نماید. بالا بردن سطح آگاهی‌های جوانان نسبت به عوامل آسیب‌زایی که در پیرامون آنها وجود دارد و آموزش نحوه‌ی تعامل صحیح در برخورد با عوامل آسیب‌زا می‌تواند نقش مهمی را در واکسینه نمودن آنها نسبت به این‌گونه آسیب‌ها داشته باشد. خودآگاهی، اولین گام برای برنامه‌ریزی به منظور خودمراقبتی است.



## مضامین اصلی خودمراقبتی

### ۱. تغذیه

- رعایت الگوی سالم تغذیه
- پرهیز از الگوی ناسالم تغذیه

### ۲. فعالیت فیزیکی

- بسترسازی برای فعالیت‌های فیزیکی نوجوانان در جامعه

### ۳. رعایت بهداشت

- رعایت بهداشت فردی
- مدیریت جهت کاهش خطرات زندگی در هوای آلوده

### ۴. خواب

- رعایت الگوی صحیح خواب و استراحت
- پرهیز از عوامل ایجادکننده‌ی اختلالات خواب

### ۵. پرهیز از مصرف توتون، تنباکو، مواد مخدر و الکل

- اصلاح عوامل مخاطره آمیز فردی و محیطی

## اهمیت خودمراقبتی در جوانان

با توجه به اهمیت سلامت در قشر نوجوان و آینده ساز هر جامعه، اقدام‌های خودمراقبتی جهت ارتقای سلامت آن‌ها ضروری به نظر می‌رسد. خودمراقبتی بر جنبه‌هایی که تحت کنترل فرد هستند تمرکز دارد و اصل مهم در خودمراقبتی مشارکت و قبول مسئولیت از طرف خود فرد است تا با انجام رفتارهای سلامت محور از بروز ناخوشی و بیماری در خود جلوگیری کند.

## راهکارهای مراقبت از سلامت روان

### ۱. مدیریت استرس

تلاش کنید استرس‌های روزمره‌ی زندگی را مدیریت کنید و آن‌ها را کاهش دهید. روش‌های ساده در کاهش استرس شامل ۵ تا ۳۰ دقیقه آرام‌سازی صبحگاهی، انجام تکنیک‌های تصویرسازی ذهنی برای احساس حضور در محیطی آرام، تمرینات آرام‌سازی عضلات، تنفس عمیق، یوگا، مطالعه و دوش آب گرم می‌باشد.

### ۲. حضور در کنار افراد مورد علاقه

زمانی را برای گذراندن وقت کنار اعضای خانواده، دوستان یا هر فردی که کنارش آرامش دارید اختصاص دهید.