



سبک زندگی سالم جایگزین مصرف مواد، الکل و دخانیات

انجام در انجام مجموعه‌ای از رفتارهای مرتبط با بهداشت و سلامتی جوهره تعریف سبک زندگی سالم است.

تصمیم‌گیری درباره نوع مصرف غذا، ورزش کردن و فعالیت‌های بدنی، مقابله با استرس، عدم استعمال سیگار، پرهیز از مصرف دخانیات و الکل از مهمترین شاخصی‌های سبک زندگی سالم هستند.

میان سبک زندگی سالم و مصرف دخانیات رابطه تعاملی وجود دارد، مصرف دخانیات مسیر دستیابی به سبک زندگی سالم را تباه می‌کند، انتخاب یک سبک زندگی سالم به احتمال بسیار قوی به مصرف دخانیات نمی‌انجامد.

اینکه چرا افراد به سمت دخانیات سوق پیدا می‌کنند به علت مشکلاتی همچون، افسردگی، ناتوانی در نه گفتن، اعتماد به نفس پایین، کمبود محبت، درگیری والدین به اعتیاد، خانواده نابه‌سامان و مشکلات مالی در کنار عوامل اجتماعی و محیطی همچون آینده نامعلوم، آموزش ناکارآمد، تنش‌های محیطی و کمبود فضای تفریحی و... است.

عواملی همچون نداشتن برنامه ورزشی مناسب، سبک زندگی غیرفعال، اوقات فراغت ناسالم و معاشرت با دوستان ناهنجار در جذب افراد به دخانیات نقش دارند. سبک زندگی سالم از جمله، ورزش، فعالیت بدنی، مدیریت استرس، رژیم غذایی و پرهیز از مصرف دخانیات و الکل تاثیر مهمی بر سلامت روان دارند. سلامت روان یکی از ابعاد مهم سلامتی است و تاثیر جدی بر سلامت جسمانی و اجتماعی دارد، تحقیقات نشان می‌دهند که انتخاب‌ها و الگوی سبک زندگی مرتبط با سلامت جسم افراد بر سلامت روان آنها تاثیرگذارند.

افرادی که سبک زندگی سالمی دارند:

-کنترل بیشتری بر زندگی خود دارند

-قادرند مسئولیت رفتار و تصمیم‌های خود را قبول کنند

-می‌توانند ضمن مراقبت از خود، مزاحم ایمنی و سلامت دیگران نیز نشوند

-آنها از قوانین اجتماعی پیروی می‌کنند و به ارزش‌های خانوادگی خود احترام می‌گذارند

-آنها قوانین و مقررات مربوط به مصرف مواد را می‌دانند و هرگز از قوانین اجتماع درباره مصرف مواد مخدر سرپیچی نمی‌کنند

-آنها دیگران را نیز به پیروی از این قوانین تشویق می‌کنند

الگوی سالم و عاری از مواد مخدر نشانگر آن است که فرد سبک زندگی سالمی را انتخاب کرده و از مصرف مواد مخدر و داروهای غیرقانونی اجتناب می‌کند، با قوانین آشنایی دارد و از آنها پیروی می‌کند و در ضمن، دیگران را نیز از خطرهای مواد مخدر آگاه می‌سازد.