

روز بین‌المللی خودمراقبتی
International Self-Care Day
۲۴ جولای ۲۰۲۱
۲ مرداد ۱۴۰۰

چک لیست خودمراقبتی هیجانی



معاونت دانشجویی
مرکز مشاوره دانشگاه

همیشه بهترین زمان برای چک کردن سلامت هیجانی‌مان "اکنون" است. بیایید زمانی را صرف توجه به حیطه‌هایی از خودمراقبتی هیجانی که از آن غافل بوده‌اید بکنیم. تقویت خودمراقبتی منجر به بهبود خلق‌تان، سلامتی‌تان و در کل بهبود زندگی‌تان خواهد شد. شما لیاقتش را دارید!



خواب خوب

بزرگسالان به طور متوسط برای عملکرد بهینه به **۷ تا ۹ ساعت خواب** نیاز دارند. برای خود برنامه منظم خواب تنظیم کنید. ۳۰ دقیقه قبل از خواب از وسایل الکترونیکی استفاده نکنید. به برنامه منظم خواب خود متعهد باشید (برای زمان خواب خود یادآور بگذارید).

سلامت روانی و جسمی ما به هم گره خورده اند، پس با بدن خود درست رفتار کنید تا احساس بهتری داشته باشید. از مصرف غذاهای فرآوری شده اجتناب کنید. مواد غذایی متنوع و سبزیجات و میوهجات رنگی مصرف کنید تا انواع مواد مغذی به بدنتان برسد. آب زیاد بنوشید. ورزش کنید، به خصوص **ورزش‌های هوازی** تاثیر فوق‌العاده‌ای بر روی خلق شما خواهند داشت. اگر تازه شروع به ورزش کرده‌اید به خود فرصت دهید تا آرام آرام بدنتان به این فعالیت جدید عادت کند، ولی حتما هر روز حرکتی انجام دهید. خلاصه که با بدنتان همانطور رفتار کنید که دلتان می‌خواهد احساس کنید؛ **رفتار مثبت با بدنتان در شما خلق و احساس مثبت ایجاد می‌کند.**



مراقبت از خود و فعالیت بدنی



تماس با دیگران

ما انسانها موجوداتی اجتماعی هستیم پس هنگامی که روابطمان سالم و مبتنی بر اعتماد هستند احساس بهتری داریم. زمانی را صرف تماس با یک دوست قدیمی کنید. یا **با دوستی قرار گذاشته و زمانی را در کنار هم سپری کنید** تا احساس ارتباط و اتصال به دیگران را تجربه کنید. در جستجوی روابط دوستانه‌ای باشید که به شما این امکان را می‌دهند تا خودتان باشید و راجع به احساس‌هایتان صادقانه صحبت کنید.



نفس عمیق

تنفس آرام و عمیق منجر به **آرام شدن سیستم عصبی** در زمان تنش و استرس می‌شود. هر بار که نفس کشیدن، نگه داشتن اش و آرام رها کردن اش دشوار شد نگرانی‌ها را برای لحظه‌ای به امواج زمان سپرده و دوباره توجه خود را به تنفس تان معطوف کنید.



فعالیت لذت بخش

(حتی اگر حسش نیست!) وقتی در تنش و استرس غرق می‌شویم گاهی فراموش می‌کنیم زمانی برای تفریح کنار بگذاریم، در حالی که **یکی از مسائل مهم در سلامت هیجانی تفریح کردن است.** به خود این فرصت را بدهید تا با حداقل انجام یک فعالیت لذت بخش در طول روز احساسات مثبت جدیدی را تجربه کنید. خلاق باشید، فعالیت‌های جدیدی را امتحان کنید!



تشویق خود

معمولا وقتی دچار استرس هستیم روی مسائل منفی متمرکز می‌شویم که نتیجه‌اش احساس اضطراب و افسردگی بیشتر خواهد بود. برای لحظه‌ای توقف کرده و روی **۳ کاری که امروز به درستی انجام داده‌اید** متمرکز شوید. به خود برای این موارد هر چقدر هم که کوچک باشند، **پاداش دهید.** برای شروع، شما همین الان مشغول خواندن مطلبی درباره خودمراقبتی هستید، این عالی‌ه!



تمرین تعادل

آیا تمام فکر و ذکرتان شغلتان شده؟ به مبل چسبیده‌اید و کاری نمی‌کنید؟ غذای خیلی کمی می‌خورید یا مدام در حال پرخوری هستید؟ توجه کنید که برای مدیریت استرس تا چه اندازه تنها بر روی یک عادت متمرکز شده‌اید. به دنبال **راه‌های متنوعی برای سازگاری با شرایط استرس‌زا** باشید. می‌توانید از دیگران بپرسید که آنها چگونه استرس خود را مدیریت می‌کنند و روش تازه‌ای را امتحان کنید.



امیدواری به آینده

یک قدم به عقب برداشته و **به زندگی خود از دور نگاه کنید**. چه چیزی به شما انگیزه می‌دهد تا یک روز دشوار را پشت سر گذارید؟ امیدوارید در زندگی چه دستاوردی داشته باشید؟ چه کسی برای شما اهمیت دارد؟ چه چیزی به شما انگیزه حرکت می‌دهد؟ وقتی تحمل لحظه حال دشوار می‌شود به آینده امیدوار باشید.

آسیم میرزگر

کارشناس مرکز مشاوره دانشگاه تهران

طراحی گرافیک: حمیدرضا منتظری
@montazeri.artwork