



تهیه کننده:

فرزانه شمس‌الدین‌پور

(سوپروایزر آموزش سلامت)

**تأیید کننده: دکتر مهرانز
آقا عباسی**

بهار ۱۴۰۴

خودمراقبتی چیست؟

خودمراقبتی شامل اعمالی است اکتسابی، آگاهانه و هدفدار که مردم بتوانند برای خود، فرزندان و خانواده‌شان انجام دهند تا تندرست بمانند، از سلامت ذهنی و جسمی خود حفاظت کنند، نیازهای اجتماعی و روانی خود را برآورده سازند، از بیماریها یا حوادث پیشگیری کنند، ناخوشی‌ها و وضعیت‌های مزمن را مراقبت کنند و نیز از سلامت خود بعد از بیماری حاد یا ترخیص از بیمارستان حفاظت کنند.

خودمراقبتی به وضوح موجب افزایش کارایی و مهارت‌های فردی می‌شود و یکی از مفاهیم اصلی برای تأکید بر رفتار سالم است.

۱۰ نکته اصلی خودمراقبتی:

۱) با این فرض که من مالک خود هستم، آدمی نمی‌تواند جسم و جانش را تاراج کند و دست‌تاول بر آن بگشاید دایره مالکیت ما به واسطه تعهدات، دلبستگی‌ها و روابط انسانی و اجتماعی‌مان، محدودتر از آن است که می‌بینداریم. عقل سالم در بدن سالم است.

۲) با این فرض که من خودم را وقف فرزندانم می‌کنم حق نداریم به خودمان بی‌توجهی کنیم. مادری که فرزندش را کلاس شنا می‌فرستد قرار نیست از ترس این که به خوشگذرانی متهم شود به استخر نرود.

۳) با این فرض که از من گذشته است انسان مجاز نیست افسار روزگارش را رها کند.

۴) از ترس اینکه مبادا از توش چیزی در بیاد نیاید از آزمایش و ارزیابی جسمی بگریزیم. خودمراقبتی باعث می‌شود در همان مرحله اولیه بیماری کشف و مهار شود.

همان بیماری در جامعه‌ای که خودمراقبتی انجام نمی‌شود دیر تشخیص داده می‌شود که منجر به عواقب ناخوشایندی می‌شود.

۵) خود مراقبتی به این معنا نیست که مدام خود را به تیغ و سوساس بکشیم. کشتی گرفتن با بیماریهای خیالی خیلی وقتها ما را زمین‌گیر می‌کند.

۶) خودمراقبتی مهارتی تدریجی است. از همان کودکی باید یاد بگیریم گلیم سلامت را از آب بیماری بکشیم. کسی که در کودکی و نوجوانی یاد می‌گیرد در مهار بیماری‌اش مشارکت کند در سنین بالاتر مستأصل و وابسته نمی‌شود.

۷) گاهی بیماران نمی‌خواهند چیزی از بیماری‌شان بدانند و مسئولیت بیماری‌شان را قبول نمی‌کنند، تحقیقات نشان داده است سرعت بهبود و آرامش روانی در بیمارانی که بار ناخوشی‌شان را به دوش می‌کشند، بیشتر است. خیال نکنیم آنکه از بیماری‌اش می‌گریزد، آرامتر است.

۸) گاهی می‌خواهیم به عزیزانمان محبت کنیم و به همین دلیل در هنگام بیماری، ساده‌ترین امور شخصی را به عهده می‌گیریم. حواسمان باشد از دیگران موجوداتی وابسته و بی‌دست و پا نسازیم. ۹) کسانی که یاد گرفته‌اند از خودشان مراقبت کنند، کمتر در معرض مشکلات و بیماری‌های روانی مربوط به کهولت سن قرار می‌گیرند.

۱۰) از زمانی که دنیا می‌آییم تا هنگامی که از این جهان می‌روییم وظایف متعددی داریم، مسئولیت سلامت خود یکی از این وظایف است.

ابعاد خودمراقبتی

❖ خودمراقبتی فیزیکی

- خوردن منظم / غذای سالم
- انجام ورزش روزانه
- انجام معاینات پزشکی ادواری و منظم پیشگیرانه
- دریافت خدمات و مراقبت‌های پزشکی مورد نیاز
- استراحت کافی در بیماری
- انجام فعالیت فیزیکی منظم
- داشتن خواب و استراحت کافی
- پوشش مناسب براساس فصول سال
- رفتن به تعطیلات
- اجتناب از دستگاهها، لوازم و رفتار پرخطر
- سایر موارد

❖ خودمراقبتی روان‌شناختی

- اختصاص وقت و زمان روزانه برای تفکر و تأمل
- مراجعه به روانپزشک یا روان‌شناس در صورت بروز مشکل یا ناراحتی روانی

- انجام اقدامات لازم برای کاهش تنش و استرس خود
- توجه به تجارب، آرزوها و احساسات خود
- اختصاص زمان مناسب برای رفتن به دامن طبیعت

❖ خود مراقبتی عاطفی

- معاشرت و مراوده با دیگران
- برقراری ارتباط با افرادی که در زندگی‌ام مهم هستند.
- تعامل مهربانانه با افرادی که در زندگی‌ام مهم هستند.
- افتخار به خود

➤ مطالعه کتاب‌هایی که دوستشان دارم.

➤ گریه کردن در وقتهایی که لازم است.

➤ جستجوی چیزهایی برای خندیدن

➤ بیان خشم خود به روشی سازنده

➤ اختصاص وقت برای بازی با فرزندان

❖ خودمراقبتی روحی - معنوی

➤ اختصاص زمان روزانه برای عبادت و نیایش

➤ انجام کارهای خیریه و عام‌المنفعه

➤ کمک به نیازمندان

➤ شکرگزاری نعمت‌های الهی

➤ ارزشمند دانستن خوش‌بینی و امید

➤ مطالعه متون و ادبیات مذهبی و معنوی

➤ تأمل در ارزشها

➤ تلاوت و شنیدن آیات قرآن

➤ سایر موارد

❖ خودمراقبتی شغلی

➤ گفتگوی دوستان روزانه با همکاران

➤ اختصاص وقت کافی برای انجام کامل وظایف محوله

➤ انجام نظارت و مشورت منظم

➤ عضویت در گروه‌های همسان محل کار

➤ همکاری با برنامه‌های ارتقای سلامت محل کار

➤ سایر موارد

چگونه برنامه‌ریزی کنیم؟

➤ وضعیت سلامتی خود را ارزیابی کنید. این کار می‌تواند

توسط خودتان و توسط تیم سلامت صورت بگیرد با توجه به

مشکلی که شاید داشته باشید. برنامه‌های مناسب طراحی کنید.

➤ برای طراحی برنامه خودمراقبتی در صورت نیاز از متخصص مربوطه کمک بگیرید.

➤ به تغییر رفتار و آمادگی برای اقدام فکر کنید. من باید ورزش کنم.

➤ سبک زندگی سالم را انتخاب کنید.

➤ برای رسیدن به اهدافتان برنامه‌ریزی کنید.

➤ اهداف خود را مشخص کنید. مثلاً در روز ۴۰۰ متر پیاده‌روی می‌کنم.

➤ اهداف کوتاه مدت داشته باشید.

➤ هیچ‌گاه مأیوس نشوید.

➤ ارزیابی مستمر از برنامه‌تان داشته باشید که به اهدافتان رسیده‌اید یا نه؟ آیا همیشه برنامه‌ام را اجرا می‌کنم یا نه؟

منبع:

Chambers, Ruth (۲۰۰۶). Supporting Self Care in Primary Care. Radcliffe Publishing. Pp. ۱۵, ۱۰۱, ۱۰۵, ISBN ۱۸۴۶۱۹۰۷۰۳. Retrieved ۲۹ August ۲۰۱۳.