

برنامه ریزی برای خود مراقبتی



بسیاری از ما مسئولیتهای زیادی در زندگی داریم که باعث می شود خودمراقبتی را فراموش کنیم. خودمراقبتی یکی از جنبه های مهم **مدیریت استرس** است.

مراقبت خوب از بدن میتواند به ما در مورد خود و زندگی مان احساس خوبی بدهد و ارزشی را که برای خود قایل هستیم، به دیگران انتقال دهد. چنین کاری میتواند به داشتن احساس تندرستی و رفاه پایدارمان کمک کند. **خودمراقبتی یک اقدام افراطی نیست، بلکه هسته اصلی تندرستی و رفاه ماست.** خودآگاهی، اولین گام برای برنامه ریزی به منظور خودمراقبتی است.

باور کنیم که ما برای تغییر اینجا هستیم، ما برای رشد و توسعه اینجا هستیم، ما موجوداتی مترقی با ظرفیتی نامحدود هستیم، ما خالقان سلامت و برترین مخلوق خدا هستیم.

آیا به اندازه کافی مراقب خود هستیم؟

بدن، ذهن و احساسات ما، به ما میگویند به اندازه های که نیاز دارند، مراقبشان هستیم یا نه؟

خودمراقبتی جسمی: نیازمند زیست سالم است. این بخش از خودمراقبتی شامل فعالیتهای و تمرینات ورزشی و خوردن غذای سالم میشود.

خودمراقبتی جسمی

ورزش منظم:

۳۰ دقیقه فعالیت جسمانی را در برنامه روزانه خود بگنجانید. اگر فرصت شرکت در کلاس های ورزشی را ندارید می توانید فعالیت هایی مثل باغبانی، بردن کودکان به پارک و دویدن با آنها را جایگزین ورزش کنید.

تغذیه سالم:

برنامه غذایی متعادل و متنوع به شما کمک می کند تا همیشه سالم و شاداب بمانید. سبزیجات سبز تیره را در برنامه غذایی خود جای دهید، میوه های تازه میل کنید، لبنیات کم چرب بخورید و انواع پروتئین های کم چربی را انتخاب کنید.

خواب مطلوب:

هر شب از خواب مطلوب خود مطمئن باشید. بیشتر افراد برای احساس شادابی روزانه نیاز به ۷ تا ۹ ساعت خواب کامل دارند .

مراقبت از سلامت شغلی:

برای مراقبت از خودتان در محیط کار لازم است در محیط کارتان خلاقیت و انگیزه کافی داشته باشید. از دیگران برای انجام کارها کمک بخواهید و میان کار و زندگی تان تعادل برقرار کنید.

خود مراقبتی روانی عاطفی: نیازهای عاطفی و روانی ما دربرگیرنده احساسی است که نسبت به خودمان و توانایی هایمان برای مدیریت احساسات و مقابله با مشکلات داریم.

خود مراقبتی روانی عاطفی

مدیریت استرس:

تلاش کنید استرس های روزانه را مدیریت کنید و آن ها را کاهش دهید. استرس ممکن است ناشی از شغل، تحصیل، پرستاری از بیمار یا هر عامل دیگری باشد.

بعضی روش های ساده در کاهش استرس عبارتند از ۵ تا ۳۰ دقیقه آرام سازی صبحگاهی، انجام تکنیک های تصویر سازی ذهنی برای احساس حضور در محیطی آرام. تنفس عمیق، یوگا، تای چی، مطالعه و دوش آب گرم.

حضور در کنار افراد مورد علاقه:

زمانی را به گذراندن در کنار اعضای خانواده، دوستان یا هر فردی که در کنارش احساس آرامش می کنید اختصاص دهید.

اختصاص زمانی برای برای سرگرمی:

لازم است همیشه وقتی از زندگی برای لذت بردن از فعالیت های آرام بخش و مورد علاقه، به خصوص در شرایط استرس اختصاص دهید. یک بار قدم زدن در هفته با دوستان یا همسر، بازخوانی کتاب های مورد علاقه، تماشای فیلم هایی که دوست دارید و یا انجام فعالیت هایی که دوست دارید بگذرانید.

با خودتان دل نشین حرف بزنید:

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

این جملات باید مثبت، شخصی، موثر و واضح باشند.

مهارت «نه» گفتن را بیاموزید:

مراقب باشید شما همیشه قرار نیست به همه کمک کنید. اگر واقعا توانایی یا فرصت انجام درخواستی را ندارید خیلی راحت و بدون تعارف «نه» بگویید.

گردش در طبیعت و گذراندن وقت با شریک زندگی از دیگر کارهاییست که می توانید برای سلامت روانی خود انجام دهید.

خود مراقبتی اجتماعی: نیازهای اجتماعی شامل نیاز به تعلق، عشق و محبت است.

خود مراقبتی اجتماعی

روی صندلی اتوبوس و یا آثار تاریخی، یادگاری ننویسیم.

در معابر عمومی ترقه نزنیم و یا آشغال نریزیم.

آشغال خود را از خودرو به بیرون پرت نکنیم.

کیسه زباله خود را فقط درب منزل خودمان بگذاریم

نظم اجتماعی را رعایت کنیم مثلا رعایت نوبت در صف ها

قوانین را رعایت کنیم مثلا قوانین راهنمایی و رانندگی

فیلم هایی که CD اصل آن در بازار وجود دارد را کپی نکنیم

یک بار در هفته با دوستان خود ملاقات کنیم.

به گروه همسان خود ملحق شوم.

اوقات فراغتم را با همسر خود بگذرانم.

پیک نیک های خانوادگی داشته باشم.

خودمراقبتی معنوی: به ما کمک میکند با خالق هستی آشنا شویم و معنای زندگی را درک کنیم.

خود مراقبتی معنوی

نمازم را به موقع بخوانم.
هر روز قرآن بخوانم.
به خانه سالمندان بروم و به مراقبت از سالمندان کمک کنم.
وقتی را در طبیعت بگذرانم.
بیداری معنوی درجه ای از معرفت است که در آن به درک جدیدی از زندگی خود و خالق هستی می رسیم.
خودمراقبتی معنوی به ما کمک می کند به خدایی که از رگ گردن به ما نزدیک تر است، نزدیک تر شویم و در سایه لطف و رحمتش، با سهولت بیشتری با تمام فراز و نشیب های زندگی مان مقابله کنیم.

طراحی برنامه خودمراقبتی فردی، کار مهمی است.

برای طراحی برنامه خودمراقبتی

به گامهای کودکان نگاه کنیم.

خود را با ایده های پرآب و تاب خسته نکنیم.

بهتر است چیزهای کوچک و ساده را برای شروع کردن انتخاب کنیم
به عنوان مثال، تصمیم بگیریم ورزش را به جای 30 دقیقه با 5 دقیقه در هر روز شروع کنیم .

برنامه خود را عملی کنیم.

با تمرکز بر برنامه، اهدافمان را عملی سازیم؛ برای مثال، میتوانیم با یک پیاده روی 15 دقیقه ای شروع کنیم و پس از آن، اگر دوست داشتیم، میتوانیم زمان پیاده رویمان را افزایش دهیم.

به خودمان آسان بگیریم :

بهتر است به یاد داشته باشیم زمانی که کار جدیدی را شروع میکنیم، نیازمند صرف زمانی برای تنظیم و یادگیری آن هستیم.

اگر از واکن برنامه خود بیرون افتادیم، نباید خود را سرزنش کنیم، باید برگردیم و راهمان را ادامه دهیم.

به مربی درون خود گوش کنیم:

خوب است به مربی درون خود گوش کنیم، نه به منتقد درون خود.

منتقد درون ما تلاش خواهد کرد ما را از هر تلاش جدیدی منصرف کند. این همان بخش از وجود ماست که ترسمان را تقویت میکند.

باید منتقد درونمان را آرام کنیم و شروع کنیم به گوش دادن به ندای حمایت مربی درون خود. مربی درونمان همیشه ما را تشویق میکند.

او آن بخشی از وجود ماست که میخواهد موفق شویم، پس باید بلند شویم و برنامه مان را اجرا کنیم.

امیدوارم در طراحی برنامه برای خود موفق باشید نمونه برنامه پیشنهادی ارسال می شود .

لطفا نظرات خود را در این راستا به واحد آموزش سلامت ارسال نمایید.