

آموزش خودمراقبتی

دبستان پسرانه هدف



خودمراقبتی به چه معناست؟

یک سری اقدامات خودمراقبتی در همه انسان ها مشترک هست و برخی موارد هم بسته به موقعیت، زمان، مکان و شرایط خاص هر فرد ممکن است تفاوت داشته باشد. مثلا موقعی که تحت فشار هستیم درخواست کمک از دیگران می تواند یک اقدام خوب در راستای خودمراقبتی باشد.



خودمراقبتی به چه معناست؟

خودمراقبتی شامل یک سری عادات و رفتارهایی است که آگاهانه و هدفدار انجام می دهیم تا سالم تر و شادتر زندگی کنیم و به خودمان کمک کنیم تا کیفیت بالاتری از زندگی را تجربه کنیم و بتوانیم نیازهای جسمی، روانی، اجتماعی و معنوی مان را پوشش بدهیم و یک زندگی متعادل را تجربه کنیم.



آیا شما هم از خود مراقبت می کنید؟

نشانه های زیر به شما کمک می کنند که چک کنید به اندازه کافی خودمراقبتی انجام می دهید یا نه ؟؟؟



❖ پایین بودن انرژی

❖ استرس و ناامیدی

❖ کمبود انگیزه

❖ کمبود شور و اشتیاق به زندگی

❖ بیماری های جسمی

❖ مشکلات عاطفی

❖ احساس پوچی و بیهودگی



عوامل مهم در انجام خود مراقبتی:

خود مراقبتی فردی به معنای مراقبت از خود در ابعاد مختلف جسمی، روانی و اجتماعی است. این موضوع شامل مجموعه‌ای از عوامل و اقدامات بوده که می‌تواند به حفظ و بهبود سلامت کلی فرد کمک کند.



با پیروی از این عوامل و خود مراقبتی می‌توان به بهبود کیفیت زندگی کمک کرد. عوامل مهم در انجام خود مراقبتی عبارتند از:

❖ تغذیه سالم:

مصرف مواد غذایی متنوع و متوازن شامل میوه‌ها، سبزیجات، پروتئین‌ها و غلات کامل. توجه به مقدار مصرف آب و مفاصل هیدراتاسیون بدن.

❖ فعالیت بدنی منظم:

انجام ورزش‌های متناسب با وضعیت جسمانی، مانند پیاده‌روی، دویدن، شنا یا تمرینات مقاومتی.

❖ خواب کافی و با کیفیت:

رعایت الگوی خواب منظم و تلاش برای خوابیدن ۷ تا ۹ ساعت در شب. ایجاد محیط خواب با دمای مناسب، تاریکی و آرامش.



❖ مدیریت استرس:

استفاده از تکنیک‌های کاهش استرس مانند تمرینات تنفسی. انجام فعالیت‌هایی که به فرد لذت می‌بخشد و احساس آرامش می‌کند.

❖ پیشگیری و مراقبت‌های پزشکی:

انجام معاینات منظم پزشکی و پیگیری توصیه‌های پزشک.

❖ پشتیبانی اجتماعی:

ایجاد و حفظ ارتباطات مثبت و حمایت‌کننده با خانواده، دوستان و جامعه. مشارکت در فعالیت‌های اجتماعی و گروهی که به احساس تعلق و حمایت عاطفی کمک می‌کند.

❖ بهداشت روانی:

توجه به سلامت روانی و احساسات و به موقع درخواست کمک از مشاور یا روانشناس در صورت نیاز. تمرین مهارت‌های خودآگاهی و مدیریت هیجانات.

❖ توجه به نیازهای فردی و شخصی:

شناخت و برآوردن نیازهای فردی خود از نظر روحی، احساسی و جسمی. ایجاد تعادل بین کار و زندگی شخصی و برنامه‌ریزی برای استراحت و تفریح.



انواع خود مراقبتی:

❖ خود مراقبتی اساسی

❖ خود مراقبتی روانی

❖ خود مراقبتی جسمی

❖ خود مراقبتی اجتماعی

❖ خود مراقبتی ذهنی

❖ خود مراقبتی معنوی

❖ خود مراقبتی عاطفی



داشتن خود مراقبتی موثر مزایایی برای سلامتی دارد

برخی از این موارد عبارتند از:

- ❖ در برابر بیماری مقاوم
- ❖ کاهش فرسودگی شغلی
- ❖ کاهش مشکلات رومی و روانی
- ❖ احساس ارزشمندی و بهبود خلق و خو
- ❖ حفظ سلامتی جسمی و رومی
- ❖ افزایش انرژی و رسیدن به اهداف
- ❖ کاهش استرس و بهبود تاب آوری
- ❖ روابط بین فردی قوی تر می شود
- ❖ کاهش اضطراب و درمان افسردگی
- ❖ بالا رفتن اعتماد به نفس و عزت نفس
- ❖ افزایش شور و شوق جوانی و انگیزه در موفقیت



❖ با خودمراقبتی کارهایمان را بهتر انجام می توانیم دهیم و در محیط کار و خانه مفیدتر باشیم.

❖ چون باعث می شود بتوانیم اهداف و اولویت هایمان را منظم کنیم و در نتیجه متمرکزتر باشیم و به کارهای مورد علاقه خودمان هم برسیم.

❖ به این علت که یاد گرفتیم به بعضی کارها نه بگوییم و روی فعالیت های اصلی خودمان متمرکز بشویم و بازدهی بیشتری را تجربه کنیم.

