

برای خودمراقبتی در سلامت روان «ذهن آگاهی» را تمرین کنید. ذهن در بیشتر ساعات روز یا در گذشته سیر می کند یا در آینده و مدت زمان کمی در زمان حال حضور دارد. اگر روی زمان حال متمرکز شوید و در لحظه حضور داشته باشید، به ذهن آگاهی می رسید که نتیجه آن کاهش استرس و فرار گرفتن زندگی در مسیر موفقیت است.



مرزها را
تعیین
کنید

خودمراقبتی سلامت روان یعنی یاد گرفتن «نه» گفتن و اولویت بندی زمانی برای جلوگیری از فرسودگی شغلی و حفظ تعادل بین کار و زندگی. با تعیین مرزهایی می توانید آنچه را واقعاً برای شما مهم است، اعم از کار، روابط یا زمان شخصی، اولویت بندی کنید. این کار به جلوگیری از فرسودگی، کاهش استرس و حفظ تعادل سالم بین زندگی شخصی و حرفه ای کمک می کند.



+ توصیه

برنامه مراقبتی تان را فهرست کنید

داشتن یک روال خودمراقبتی مؤثر مزیت های قابل توجهی در زندگی افراد دارد، از جمله مقاومت در برابر بیماری، کاهش فرسودگی شغلی، کاهش مشکلات روحی و روانی، احساس ارزشمندی و... به همین دلیل باید یک برنامه خودمراقبتی مؤثر متناسب با زندگی و نیازهای خود داشته باشید. ارزیابی کنید که کدام بخش از زندگی شما به توجه و مراقبت بیشتری نیاز دارد. بهتر است هر چند مدت این ارزیابی را تکرار کنید چون همانطور که وضعیت شما در طول زمان دچار تغییر می شود، نیازهای مراقبتی شما هم شامل این تغییرات هستند. برای ایجاد یک برنامه مراقبتی هم می توانید مراحل زیر را طی کنید.

- ۱ نیازهایتان را بررسی کنید**
فهرستی از بخش های مختلف زندگی و فعالیت ها که هر روز در آن شرکت می کنید تهیه کنید، از جمله کار، مدرسه، روابط اجتماعی و خانواده و...
- ۲ عوامل استرس زا را در نظر بگیرید**
بررسی کنید که چه چیزهایی باعث بروز استرس در شما می شود و به این فکر کنید که چه کارهایی برای رفع این استرس ها می توانید انجام دهید.

۳ استراتژی های مراقبت از خود را طراحی کنید

به فعالیت هایی فکر کنید که با انجام آن در هر یک از زمینه های زندگی احساس بهتری پیدا می کنید. به عنوان مثال گذراندن وقت با دوستان راهی برای ایجاد ارتباطات اجتماعی سالم است.

۴ قدم های کوچک بردارید

لازم نیست همه چیز را ناگهانی و یکباره حل کنید. یک قدم کوچک برای شروع مراقبت بهتر از خودتان بردارید و به تدریج آن را افزایش دهید.

۵ زمانی را برای تمرکز بر نیازهای خود برنامه ریزی کنید

اگر آنقدر مشغله های کاری دارید که احساس می کنید برای هیچ چیز دیگری وقت ندارید، مراقبت از خودتان را در اولویت قرار دهید. زمانی که به تمام جنبه های خود اهمیت می دهید، متوجه می شوید که حتی در کارکرد روزانه و ارتباطات اجتماعی هم مؤثرتر و کارآمدتر عمل و رفتار می کنید.

مراقبت های شخصی برای زندگی مدرن

۷ مدل
مراقبت های
شخصی که شاید
کمتر در باره آنها
شنیده باشید

برخی اقدامات خودمراقبتی در همه انسان ها مشترک است و برخی هم بسته به موقعیت، زمان، مکان و شرایط خاص هر فرد ممکن است متفاوت باشند. یعنی زمان هایی که فرد به دلایل مختلف قادر به حفاظت از خود نیست، در خواست کمک از دیگران در این مقوله می تواند یک اقدام خوب در راستای خودمراقبتی باشد. همانطور هم که پیش تر گفته شد، خودمراقبتی دیگر تنها حفاظت از سلامت جسمانی نیست و در دنیای مدرن انواع مختلفی از آن مطرح است که می تواند منجر به ارتقای کیفیت زندگی شود.

۱ خودمراقبتی فردی

خود مراقبتی فردی و اولیه، ابتدایی ترین و اصلی ترین گام در افزایش دانش سلامت فردی است. هر فرد به نوبه خود نقش بسیار مهمی در سلامت جامعه ایفا می کند. با توجه به شرایط زندگی، تغییرات افزایش و کاهش جمعیت، شیوع بیماری های مختلفی مانند کرونا، ایدز یا موارد مشابه، بسیار اهمیت دارد که فرد دانش و مهارت خود را در زمینه حفظ سلامت فردی ایفا کند. خود مراقبتی فردی مختص زمان یا دوره خاصی نیست و ساده ترین اعمال را شامل می شود.

۲ خودمراقبتی احساسی و عاطفی

داشتن مهارت کافی و سالم برای مقابله با احساساتی ناخوشایند از جمله خشم، اضطراب، استرس و... بسیار مهم است. خودمراقبتی عاطفی و احساسی شامل فعالیت هایی است که به شما کمک می کند خودتان را بهتر بشناسید. در این باره توصیه می شود که با یک دوست نزدیک در مورد احساسات صحبت کنید یا زمانی را برای فراغت اختصاص دهید که به شما احساس خوبی می دهد. درباره خودمراقبتی عاطفی، این موارد را در نظر بگیرید: میزان معاشرت و مراد به دیگران، برقراری ارتباط با خانواده و دوستان، عامل مهربانانه با خود و دیگران، افتخار به خود، گریه کردن وقتی که لازم است، جستجوی چیزهایی برای خندیدن، بیان خشم خود به روشی سازنده، اختصاص وقت برای بودن در کنار والدین و برادر و خواهر و حتی مطالعه کتاب هایی که دوستشان دارید.

۳ خودمراقبتی جسمی

بین بدن و ذهن یک ارتباط قوی وجود دارد، یعنی زمانی که فرد سلامت جسمی خودش را حفظ می کند، احساس ذهنی بهتری هم خواهد داشت. خودمراقبتی جسمانی یعنی داشتن سبک غذایی سالم، روتین ورزشی، غربالگری به موقع بیماری های غیر واگیر، چکاپ سالانه توصیه شده، استراحت کافی در زمان بیماری، مصرف نکردن خودسرانه داروها و...

۴ خودمراقبتی معنوی

تحقیقات نشان داده که سبک زندگی مذهبی و معنوی به طور کلی سبک زندگی سالم تری است. شرکت در مراسم دینی و مذهبی، دعا کردن، اختصاص زمان روزانه برای عبادت و نیایش و تلاوت و شنیدن آیات قرآن، انجام کارهای خیر و عام المنفعه، کمک به نیازمندان، شکرگزاری نعمت های الهی، احساس ارزش، خوش بینی و امید، مطالعه متون و ادبیات مذهبی و معنوی یا حتی چند ساعت مدیتیشن در روز از جمله فعالیت های لازم و مفید در خودمراقبتی معنوی است.

۶ خودمراقبتی روانی

خودمراقبتی روانی شامل فعالیت هایی است که ذهن شما را درگیر می کند و انجام آنها می تواند منجر به افزایش روانی سالم شود؛ از جمله اختصاص دادن زمان به مطالعه، 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، توجه به تجارب، آرزوها، افکار و احساسات شخصی، مطالعه شاهکارهای ادبی و هنری، اختصاص زمان مناسب برای طبیعت گردی و...



۵ خودمراقبتی اجتماعی

اجتماعی شدن کلید مراقبت از خود است اما زندگی مدرن وضعیت را به گونه ای رقم زده که مشغله های روزمره افراد را از چنین توانمندی ای دور کرده است. بهترین راه برای پرورش و حفظ روابط نزدیک، صرف زمان و انرژی برای ایجاد روابط خود با دیگران است؛ اینکه تلاش کنید ساعاتی را به دوستان و اعضای خانواده اختصاص دهید و روی روابط خود کار کنید.

۷ خودمراقبتی ذهنی

این شکل از خودمراقبتی شامل کارهایی است که ذهن افراد را فعال نگه می دارد، مانند کتاب خواندن، تماشای فیلم، حل جدول، پیدا کردن جواب چیستان ها یا یادگیری چیزی که به آن علاقه مند هستید.