

فصل اول

مست سلا

نعمتانِ مجهولتان: الصَّحَّةُ وَ الْاِمان

دو نعمت در نزد مردم مجهولند:

سلامت و ایمنی

پیامبر اکرم (ص)



آیا می دانید:



• از هر دو نفر ایرانی بالای ۱۸ سال یک نفر چاق و از هر ۱۰ نفر یک نفر فشار خون دارد!

• از هر ۱۰ نفر ایرانی بالای ۱۸ سال یک نفر قند خون بالا دارد و بیشترین آن مربوط به دیابت نوع دو است که با کم تحرکی مرتبط است!

• از هر ۱۰ ایرانی بالای ۱۸ سال ۹ نفر کم تحرکی دارند!

• از هر ۱۰ ایرانی بالای ۱۸ سال، یک نفر سیگار می کشد و از هر ۱۰۰ نفر دو نفر الکل مصرف می کنند!



فعالیت ۱: گفت و گوی کلاسی

- پیام مشترک این اخبار به نظر شما چه موضوعی است؟
- مشاهدات شما درباره موضوع این اخبار، در محل زندگی تان چیست؟
- در صورت ادامه این شرایط، آینده سلامت مردم را چگونه پیش بینی می کنید؟

سلامت چیست؟

سلامت مفهومی است که ماهیت و چیستی آن همیشه مورد توجه بوده و تعاریف متعددی از آن تاکنون ارائه شده است. به عنوان نمونه سلامت در لغت نامه دهخدا «بی عیب شدن» و در فرهنگ فارسی معین «رهایی یافتن» معنی شده است.

بقراط سلامت را در تعادل بین اخلاط چهارگانه (صفرا، سودا، بلغم، خون) می دانست. ابن سینا سلامت را چنین تعریف کرده است: سلامت سرشت و حالتی است که در آن اعمال بدن به درستی سر می زند و نقطه مقابل بیماری نیست.

دانشمندان طب سنتی نیز سلامت را ناشی از تعادل اثرات ویژگی های اخلاط چهارگانه شامل، سردی، گرمی، خشکی و تری می دانند.

سازمان بهداشت جهانی سلامت را «برخورداری از آسایش کامل جسمی، روانی و اجتماعی و نه فقط نداشتن بیماری و نقص عضو می داند».

در اسلام، وجود انسان هم جسم دارد و هم روح که این دو با هم در ارتباطند و از هم تأثیر می پذیرند و در اصل بدن انسان هدیه و امانت الهی برای تکامل روح به حساب می آید و در کلام معصومین علیهم السلام نیز بر این حقیقت تأکید شده است.



حضرت علی (ع) در حکمت ۳۸۸ نهج البلاغه می فرماید: «سخت تر از فقر، بیماری تن و سخت تر از بیماری، بیماری دل (روان) است و آگاه باشید بالاتر از وسعت مالی، سلامت بدن و بالاتر از سلامت بدن، تقوای دل (سلامت روان) است.» بنابراین در فرهنگ متعالی اسلام سلامت به عنوان یک ارزش مطرح شده و با عبارات لطیفی همچون، برترین نعمت ها، حسنه دنیا، نعمتی که انسان از شکر آن عاجز است و دهها عنوان دیگر، توصیف و اهمیت آن گوشزد شده است.

فعالیت ۲: گفت و گوی گروهی

- با توجه به تعاریف ارائه شده از سلامت، تعریف جامع سلامت از نظر شما چیست؟

.....

.....

اگرچه تعریف سازمان جهانی بهداشت از سلامت به عنوان جامع ترین تعریف در دنیای امروز پذیرفته شده است، اما با توجه به دیدگاه اسلام، این تعریف کامل نیست، زیرا از یک جنبه بسیار مهم وجود انسان (جنبه معنوی) در تعریف سلامت غفلت شده است.

بنابراین در یک تعریف جامع می توان گفت: سلامت کیفیتی از زندگی است که در آن فرد از سلامت جسمی، روانی - عاطفی، خانوادگی - اجتماعی و معنوی برخوردار است. سلامت، سرشت و حالتی است که در آن اعمال بدن به درستی سر می زند و نقطه مقابل بیماری نیست، مفهومی پویا و فرایندی دائماً در حال دگرگونی است که روز به روز بر دامنه مفهومی آن افزوده می شود و گستره وسیعی دارد.

امروزه سلامت به عنوان یک مسئولیت فردی و همگانی و یک امر زیر بنایی و مهم، عامل اساسی و مؤثر در توسعه فردی، اجتماعی، فرهنگی، آموزشی و اقتصادی در همه جوامع مطرح است و تأمین سلامت افراد جامعه از وظایف اولیه همه دولت ها است و قوانین اساسی کشورها از جمله قانون اساسی جمهوری اسلامی ایران و قوانین و پیمان نامه های بین المللی همچون سازمان جهانی بهداشت (World Health Organization (WHO بر توسعه بهداشت در جوامع تأکید دارند.

بیشتر بدانید

سازمان جهانی بهداشت (WHO) یکی از آژانس های تخصصی سازمان ملل متحد است که نقش یک مرجعیت سازمان دهنده را بر بهداشت جامعه جهانی ایفا می کند. این آژانس در ۹ آوریل سال ۱۹۴۸ در ژنو (واقع در سوئیس) تأسیس شد. اساس نامه سازمان جهانی بهداشت هدفش را دستیابی مردم به بیشترین سطح سلامت ممکن بیان می کند. وظیفه اصلی این سازمان مبارزه با بیماری ها به خصوص بیماری های مسری شایع و ارتقای سلامت عمومی مردم جهان است و در کشور ما نهادهای مسئول در زمینه سلامت و بهداشت همچون وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی وزارت آموزش و پرورش و... با نگاه به تعریف سلامت از دیدگاه اسلام و سازمان جهانی بهداشت به انجام وظایف خود در جهت حفظ، تأمین و توسعه سلامت جامعه می پردازند.



تعریف بهداشت :

بعد از تعریفی که از سلامت ارائه شد، تعریف بهداشت+ت آسان است. زیرا هدف بهداشت تأمین تندرستی و نگهداری آن است و همان گونه که در تعریف سلامت به جنبه های مختلف جسمی، روانی، اجتماعی و معنوی توجه شده است، همان جنبه ها در بهداشت نیز مورد توجه است.

اگر بخواهیم به طور مختصر و در عین حال جامع تعریفی از بهداشت ارائه کنیم، این تعریف عبارتند از :
(تأمین، حفظ و بالابردن سطح سلامت).

با توجه به تعریف مذکور، تأمین سلامت مستلزم رعایت بهداشت است. به عبارت دیگر بهداشت وسیله ای برای رسیدن به سلامت است و دو کلمه بهداشت و سلامت مترادف هم نیستند.

از سویی برای تأمین سلامت گاهی باید ابتدا به درمان بیماری پرداخت و پس از رفع آن و بازگرداندن سلامت، آن را حفظ و ارتقاء داد. بنابراین وقتی از بهداشت سخن می گوئیم هم موضوع پیشگیری و هم درمان مورد توجه قرار می گیرند.

فعالیت ۳: گفت و گوی گروهی

به نظر شما در حفظ و تأمین سلامت کدام یک از دو موضوع پیشگیری و یا درمان دارای اولویت است؟ دلایل خود را ارائه دهید.

اگر قدری واقع بینانه به موضوع حفظ و تأمین سلامت نگاه کنیم، به طور حتم پیشگیری بر درمان اولویت دارد که از دلایل آن می توان به موارد زیر اشاره کرد :

۱- در پیشگیری اقدامات (روش ها) بسیار آسان و کم هزینه و حتی بی هزینه و اطمینان بخش است در حالی که درمان بیماری، با درد و رنج همراه است و حتی آینده بیماری نیز موجب نگرانی است، زیرا از درمان کامل بیماری و عوارض آن نمی توان مطمئن بود.

۲- در پیشگیری، زمان آموزش پیشگیرانه بسیار کوتاه و برای همه در هر سطح معلومات با هزینه بسیار کم میسر است ولی در درمان تربیت نیروی انسانی برای خدمات درمانی مستلزم صرف وقت زیاد و هزینه فراوان است.

۳- روش های پیشگیری غالباً بدون نیاز به وابستگی به کشورهای دیگر برای تهیه مواد و داروها و تجهیزات است، ولی روش های درمان اغلب باعث نوعی وابستگی به کشورهای بیگانه در زمینه تجهیزات و مواد و دارو است.

۴- روش‌های درمانی مستلزم مصرف داروهایی است که معمولاً با عوارض جانبی یا بیماری‌های دیگر کاهش مصرف دارو همراه است، در حالی که در روش‌های پیشگیرانه چنین مسائلی و مشکلات وجود ندارد.

۵- درمان بیماری‌ها غالباً با از دست دادن فرصت کار و فعالیت در طول بیماری و دوره نقاهت و گاهی با آماده‌شدن برای ابتلاء به بیماری‌های دیگر و عوارضی مانند نقص عضو همراه است، ولی در پیشگیری با استفاده از خدمات بهداشتی به آسانی و ساده‌ترین شیوه می‌توان از وقوع بیماری و خطرات و این مشکلات جلوگیری نمود.

ابعاد سلامت چیست؟

فعالیت ۴: گفت‌وگوی گروهی

متن زیر را بخوانید و به پرسش‌های انتهای متن پاسخ دهید:

- حمید مردی ۴۵ ساله است. او شغل آزاد دارد و دارای دو فرزند است به فست فود علاقه زیادی دارد و اوقات فراغت خود را معمولاً به تماشای تلویزیون می‌پردازد. او یکسال است که به بیماری سرطان مبتلا شده و برای درمان ناچار به شیمی‌درمانی شده است و موهایش شروع به ریختن کرده ولی او سعی می‌کند روحیه خودش را حفظ کند، با دوستانش در ارتباط باشد و زمانی که نگران است برای تقویت روحیه خود با دعا و نیایش از خداوند سلامتی و آرامش طلب کند و به زندگی امیدوار است.

- خسرو پسری ۱۶ ساله است. دارای قد و وزن مناسب خوش سیما و شوخ طبع است، او وضعیت درسی مطلوبی ندارد و حس مسئولیت‌پذیری او ضعیف است. او در کلاس



به جای یادگیری و کسب دانش، گاهی به دلیل بی‌نظمی و شوخی‌های نابه‌جا با دوستان در کلاس اختلال ایجاد می‌کند، او در اثر معاشرت با برخی از افراد ناباب گاهی برای تفریح به مصرف سیگار و قلیان روی می‌آورد.



● رویا زنی ۴۰ ساله و مادر ۳ فرزند است، او خانه‌دار است و بیشتر وقتش را صرف کار خانه می‌کند و به تمیزی منزل بسیار حساس است، با اقوام و دوستان و همسایگان معاشرت زیادی ندارد و گاهی به دلیل کار زیاد نظافت و خستگی، با همسر و فرزندان خود برخورد مناسبی ندارد و به آنها پرخاش می‌کند.



● نرگس دختری ۱۵ ساله است، یک برادر و خواهر دارد و ارتباط زیادی با اعضای خانواده ندارد. بیشتر اوقات خود را در فضای مجازی سپری می‌کند، او اغلب در حال گوش کردن به موسیقی است. درباره مشکلاتش با دیگران صحبت نمی‌کند و از کمک کردن به دیگران امتناع می‌کند. او برای رفع مسائل خود به جای کمک گرفتن از اعضای خانواده خودش را سناً تصمیم می‌گیرد.

- جنبه‌های مختلف سلامت این افراد از نظر شما کدام‌اند؟
- اگر شما یکی از شخصیت‌های این متن باشید، خود را چگونه توصیف می‌کنید؟



شکل ۱- ابعاد جسمی، روانی - عاطفی، خانوادگی - اجتماعی و معنوی سلامت

همان طور که در متن بالا خواندید، سلامت مفهومی است چند وجهی و در عین حال یکپارچه که جنبه‌های مختلف آن کاملاً بر هم تأثیر می‌گذارند و در تعامل با یکدیگر سلامت فرد را تضمین می‌کنند و عملاً قابل تفکیک از هم نیستند. چنانکه برخی از افراد علی‌رغم اینکه علامت آشکاری از یک بیماری جسمی و روانی ندارند ولی با قدری تأمل در رفتار آنها می‌توان خستگی، اضطراب، استرس، افسردگی، ناامیدی و عدم رضایت را در رفتار آنها مشاهده کرد که می‌تواند سلامت آنها را تهدید کند.

سلامت جسمی :

ملموس‌ترین بعد سلامت، سلامت جسمی است که آسان‌تر از ابعاد دیگر می‌توان آن را ارزیابی کرد. سلامت جسمی بیانگر کیفیتی است که از عملکرد درست بخش‌های مختلف بدن و هماهنگی آنها با هم ناشی می‌شود. از نظر زیست‌شناسی عملکرد مناسب سلول‌ها و اعضای بدن و هماهنگی آنها با هم نشانه سلامت جسمی است. بعضی از نشانه‌های سلامت جسمی عبارت‌اند از: ظاهر خوب و طبیعی، وزن مناسب، اشتهای کافی، خواب راحت و منظم، اجابت مزاج منظم، اندام متناسب، حرکات بدنی هماهنگ، طبیعی بودن نبض و فشار خون و افزایش مناسب وزن در سنین رشد و وزن نسبتاً ثابت در سنین بالاتر و ...

سلامت روانی :



شکل ۲- مدیریت هیجان، آرامش و شناخت سه اصل سلامت روان هستند.

در سلامت روانی فقط نداشتن بیماری روانی مد نظر نیست، بلکه سلامت روانی، شامل قدرت تطابق با شرایط محیطی، داشتن عکس‌العمل مناسب در برابر مشکلات و حوادث زندگی است. برخی از نشانه‌های سلامت روانی عبارتند از: سازگاری فرد با خودش و دیگران، قضاوت نسبتاً صحیح در برخورد با مسائل، داشتن روحیه انتقادپذیری، داشتن عملکرد مناسب در برخورد با مشکلات و ... است.

سلامت اجتماعی :

بعد اجتماعی سلامت شامل مهارت‌ها و عملکردهای اجتماعی و همچنین توانایی شناخت هر فرد از خود، به عنوان عضوی از جامعه بزرگ‌تر است. سلامت اجتماعی یعنی ارتباط سالم فرد با جامعه، خانواده، مدرسه و محیط.



شکل ۳- فرد سالم از نظر اجتماعی، نقش‌های اجتماعی خود را توأم با آرامش و خوشایندی انجام می‌دهد.

سلامت معنوی :

یکی از دلایل ابتلای افراد به بیماری‌های روحی - روانی و به دنبال آن مشکلات جسمی و اجتماعی، داشتن احساس پوچی و بی‌هدفی در زندگی است که یکی از دلایل آن نداشتن سلامت معنوی است. افراد سالم از نظر معنوی اهدافی اساسی در زندگی دارند، فراتر از جهان مادی به جهان می‌نگرند، آرامش دارند و به دیگران این آرامش را نیز منتقل می‌کنند. سطح بالایی از ایمان به خدا، امیدواری و تعهد، کمال‌جویی، پایبندی به اخلاقیات و هدف داشتن در زندگی و اعتقاد به معنا از ویژگی‌های سلامت معنوی است.



شکل ۴ - آگاه باشید تنها یاد خدا آرامش بخش دل‌هاست (آیه ۲۸ از سوره رعد)

در جدول زیر ویژگی‌های هر یک از ابعاد سلامت نشان داده شده است.

فعالیت ۵: خودارزیابی

شماره خودارزیابی	سلامت معنوی	شماره خودارزیابی	سلامت اجتماعی	شماره خودارزیابی	سلامت روانی - عاطفی	شماره خودارزیابی	سلامت جسمی
	<ul style="list-style-type: none"> ● سطح بالایی از ایمان به خدا ● امیدواری ● تعهد ● کمال‌جویی ● پایبندی به اخلاقیات ● هدف داشتن در زندگی ● اعتقاد به معنا 		<ul style="list-style-type: none"> ● ارتباط سالم فرد با جامعه ● ارتباط سالم فرد با خانواده ● ارتباط سالم فرد با مدرسه ● ارتباط سالم فرد با محیط 		<ul style="list-style-type: none"> ● سازگاری فرد با خودش و دیگران ● قضاوت نسبتاً صحیح در برخورد با مسائل ● داشتن روحیه انتقادپذیری ● داشتن عملکرد مناسب در برخورد با مشکلات 		<ul style="list-style-type: none"> ● ظاهر خوب و طبیعی ● وزن مناسب ● اشتهای کافی ● خواب راحت و منظم ● اجابت مزاج منظم ● اندام مناسب ● حرکات بدنی هماهنگ ● طبیعی بودن نبض و فشار خون ● افزایش مناسب وزن در سنین رشد ● وزن نسبتاً ثابت

● جنبه‌های مختلف سلامت را برای خود علامت (+) بزنند.

● با توجه به نتیجه خودارزیابی، بین ۱ تا ۲۰ چه نمره‌ای به سلامت خود می‌دهید.

● آیا وضعیت سلامت شما همیشه در یک نقطه ثابت می‌ماند؟

● فکر می‌کنید چه عواملی سبب تغییر وضعیت سلامت شما می‌شود؟

عوامل مؤثر بر سلامت

به طور حتم سلامت افراد در طول زندگی همواره در معرض عوامل مختلفی قرار می‌گیرد که گاهی این عوامل باعث تقویت سلامت فرد می‌شود و گاهی سلامت فرد را تهدید می‌کند. برای نمونه فردی که



به طور ارثی از دندان‌های محکم برخوردار است عامل ژنتیک تقویت کننده سلامت دهان و دندان اوست و بر عکس فردی که در خانواده‌ای با سابقه ژنتیکی بیماری قلبی - عروقی متولد می‌شود احتمال ابتلای به این بیماری در او بیشتر است و یا افرادی که در کشورهای آفریقایی محروم زندگی می‌کنند به دلیل عدم دسترسی به امکانات بهداشتی و درمانی کافی در مقایسه با سایر کشورها که دارای امکانات بیشتری هستند، بیشتر در معرض عوامل تهدید کننده سلامت قرار دارند.



شکل ۵- چهار عامل سبک زندگی، وراثت و ژنتیک، عوامل محیطی و دسترسی به خدمات بهداشتی - درمانی عوامل مؤثر بر سلامت هستند.

فعالیت ۶: فعالیت فردی

در جدول زیر نمونه‌هایی از هر یک از این عوامل مؤثر بر سلامت و سهم هر یک از آنها مشخص شده است،

سبک زندگی ۵۰٪	دسترسی ۱۰٪	عوامل ژنتیکی و فردی ۲۰٪	محیط زندگی ۲۰٪
معیشت، تحرک، تفریح و شیوه‌های گذراندن اوقات فراغت، الگوی خرید و مصرف، استفاده از محصولات تکنولوژیک و...	اقدامات پیشگیری از طریق انجام واکسیناسیون، تأمین آب سالم آشامیدنی، مراقبت از گروه‌های آسیب‌پذیر مانند مادران و کودکان و نیز توزیع عادلانه خدمات سلامت و...	تأثیر خصوصیات ژنتیکی مثل قد، وزن، رنگ پوست، سابقه فAMILIAL ابتلای به بیماری و عوامل فردی همچون سن، جنس، شغل، طبقه اجتماعی و...	آب، خاک، هوا. عوامل اقتصادی اجتماعی، شرایط زندگی، امکانات، تسهیلات آموزشی، نحوه ارتباطات، آگاهی‌ها، وضعیت اشتغال، درآمد، امنیت و...

● در محل زندگی شما عوامل مؤثر بر سلامت افراد، کدام‌اند؟

● آیا کنترل همه عوامل مؤثر بر سلامت در اختیار شما قرار دارد برای عوامل قابل کنترل، پیشنهاد شما چیست؟

درس دوم سبک زندگی

فعالیت ۷



فیلم سبک زندگی را مشاهده کنید و به سؤالات زیر پاسخ دهید.

- سبک زندگی شما به کدام شخصیت فیلم شباهت بیشتری دارد؟
- براساس آنچه در این فیلم دیدید، مؤلفه‌های اصلی سبک زندگی سالم کدام‌اند؟

سبک زندگی سالم مجموعه‌ای از انتخاب‌های سالم افراد است که متناسب با موقعیت‌های زندگی صورت می‌گیرد. این انتخاب‌ها بر روی سلامت فرد تأثیرگذار هستند و تحت تأثیر عوامل مختلف قرار می‌گیرند. به عبارت دیگر، مردم اغلب با توجه به فرهنگ و هنجارهای اجتماعی و براساس شرایط اقتصادی خویش، همواره در زندگی خود دست به انتخاب می‌زنند از این‌رو برای افراد برخوردار از درآمد و آموزش بالاتر شاید فرصت انتخاب بیشتر در زندگی فراهم باشد اما این بدان معنا نیست که این افراد همیشه انتخاب‌ها و رفتارهای سالم‌تری را دارند. انتخاب‌ها و رفتارهای افراد اساساً به نگرش‌ها، ارزش‌ها و باورهای فردی و جمعی، آداب و رسوم، الگوی مصرف، فرهنگ، وظایف و مسئولیت‌ها، نحوه استفاده از فناوری و ثروت، مقابله آگاهانه با خطرات تهدیدکننده سلامت، نحوه رفتار با خود و دیگران و نحوه برخورد با مسائل و مشکلات زندگی و... بستگی دارد. از این‌رو همواره و برای همه افراد در هر سنی و با هر سطحی از تحصیلات، درآمد و موقعیت اجتماعی این امکان فراهم است تا بتوانند با کسب آگاهی و مهارت‌های لازم، دست به انتخاب‌های بهتر بزنند و با سبک زندگی سالم علاوه بر حفظ و ارتقاء سلامت، کیفیت زندگی خود را نیز ارتقاء دهند.

در بین عوامل مؤثر بر سلامت، سبک زندگی با سهم ۵۰٪ دارای بیشترین میزان تأثیر بر سلامت افراد است. اهمیت سبک زندگی بیشتر از آن جهت است که با پیشگیری از بیماری‌ها بر کیفیت زندگی افراد تأثیر زیادی دارد. براساس گزارش سازمان جهانی بهداشت، پنج بیماری چاقی، سکنه قلبی، دیابت،

سرطان و پوکی استخوان که به عنوان مهم‌ترین بیماری‌های مزمن در جهان شناخته شده‌اند، با شیوه زندگی ارتباط مستقیم دارند.

در گذشته زندگی‌های خانوادگی شکل دیگری بود، برای مثال خانه‌هایی یک طبقه با حیاط و باغچه، فرقی نمی‌کرد کوچک یا بزرگ، هر شب در دورهم نشینی‌های خانوادگی، بزرگ‌ترها و کوچک‌ترها دور هم می‌نشستند، با هم غذای ساده‌ای مثل آبگوشت میل می‌کردند و از با یکدیگر سخن می‌گفتند و از فرصت در کنار هم بودن برای طرح مشکلات و کمک گرفتن برای رفع آنها استفاده می‌کردند، بازی‌های دسته‌جمعی و پرهیایوی بچه‌ها در حیاط‌خانه و یا محله، زندگی‌های ساده و خالی از تجملات، سحرخیزی و صمیمیت و... از ویژگی‌های آن بود.



امروزه شیوه زندگی قدری تغییر کرده، دورهمی‌های خانوادگی و دوستانه کاهش یافته و به گروه‌ها و کانال‌های مجازی تبدیل شده، غذاهای سنتی سالم اکثراً جای خود را به غذاهای آماده (فست‌فودی) جاده است، بازی‌های کودکان در حیاط‌خانه تبدیل به بازی‌های رایانه‌ای شده در شهرها، خانه‌های یک طبقه جای خود را با برج‌های چند طبقه عوض کرده و آسانسور به جای پله‌ها قرار گرفته، اگرچه جاروبرقی و ماشین‌های لباسشویی و ظرفشویی و... کارها را آسان کرده ولی عادت به استفاده از آنها، کم‌حرکی، چاقی و اضافه وزن را افزایش داده و... .

فعالیت ۸: گفت‌وگوی کلاسی

- به نظر شما کدام سبک زندگی قدیم یا جدید بهتر است؟ چرا؟
- با توجه به تغییرات سبک زندگی از گذشته تا حال، فکر می‌کنید در آینده سبک زندگی خانواده‌ها چگونه خواهد بود؟
- پیشنهاد شما برای داشتن سبک زندگی سالم چیست؟

خود مراقبتی چیست؟

در طول تاریخ، انسان‌ها همیشه در جست‌وجوی راه‌ها و روش‌هایی بوده‌اند که در مقابل بیماری، حوادث و خطرات زندگی بتوانند حیات خود را حفظ کرده و به آن ادامه دهند. در این جریان، جوامع و گروه‌های اجتماعی مختلف، به تدریج فرا گرفتند که در چارچوب فرهنگ جامعه خود یعنی عادات، رسوم، اعتقادات مذهبی، معلومات و... با به‌کارگیری روش‌های متفاوتی از خود و خانواده‌شان مراقبت کنند.



شکل ۶- خود مراقبتی دارای انواع جسمی، روانی - عاطفی، اجتماعی و معنوی است.

فعالیت ۹

در متن زیر نمونه‌هایی از خودمراقبتی ارائه شده است، آنها براساس انواع خود مراقبتی را در جدول زیر دسته‌بندی کنید و مثال‌های بیشتری از خود مراقبتی در زندگی خود ارائه کنید.

• خوردن غذای سالم، خوابیدن به اندازه کافی، کنترل و کاهش استرس در زندگی، مشورت با افراد مطلع در صورت بروز مشکل، مهربانی، گریه کردن در شرایط مقتضی، وقت گذراندن با خانواده، معاشرت با فامیل، انجام فرایض دینی، دعا و نیایش، پرهیز از رفتارهای پرخطر مانند دوری کردن از دود سیگار و قلیان، اندیشیدن قبل از انجام هر کار، بها دادن به خود، توجه به تجربه‌ها، آرزوها، افکار و احساسات خود، احساس ارزشمندی، خوش بینی و امید.

خود مراقبتی جسمی	خود مراقبتی روانی - عاطفی	خود مراقبتی اجتماعی	خود مراقبتی معنوی
۱-.....	۱-.....	۱-.....	۱-.....
۲-.....	۲-.....	۲-.....	۲-.....
۳-.....	۳-.....	۳-.....	۳-.....
۴-.....	۴-.....	۴-.....	۴-.....

خودمراقبتی، گام اول سلامت است و بین ۶۵ تا ۸۵ درصد از رفتارهایی که به سلامت ما منجر می‌شود، محصول همین خودمراقبتی است. خودمراقبتی یعنی فعالیت‌هایی که توسط خود ما یا خانواده‌مان برای حفظ و ارتقای سلامت مان انجام می‌دهیم.

به عبارت ساده «خودمراقبتی» شامل اعمالی اکتسابی، آگاهانه و هدف‌دار است که مردم برای خود، فرزندان و دیگر اعضای خانواده‌شان انجام می‌دهند تا تندرست بمانند، از سلامت جسمی، روانی و اجتماعی خود حفاظت کنند، نیازهای جسمی، روانی و اجتماعی خود را برآورده سازند، از بیماری‌ها یا حوادث پیشگیری کنند، بیماری‌های مزمن خود را مدیریت کنند و نیز از سلامت خود بعد از بیماری حاد یا ترخیص از بیمارستان، حفاظت کنند.

گام‌های برنامه‌ریزی برای خودمراقبتی

برای خودمراقبتی، داشتن برنامه ضروری است. در نوشتن برنامه باید به مراحل زیر توجه کنیم:

۱- **هدف خود را تعیین کنیم:** هدف باید واضح، واقعی و قابل اندازه‌گیری باشد. برای مثال «من هر

مانند زنگ هشدار موبایل یا تذکر اطرافیان برای یادآوری رفتارمان استفاده کنیم.

۸- نمودار تحقق اهداف خود و روند آن
را رسم کنیم: برای مثال، می‌توانیم کاهش وزن خود را در طول ۳ ماه براساس اهدافی که در ابتدای برنامه‌ریزی تعیین کرده‌ایم، به صورت نمودار در محلی که هر روز ببینیم نصب کنیم.

۹- در مورد تغییر رفتارمان از اطرافیان پرسیم: از اطرافیان بخواهیم که نمودار حرکت ما به سوی اهدافمان را بررسی کرده و نتیجه را به ما بگویند.

۱۰- هرگز مایوس نشده و برای شروع دوباره آماده شویم: ممکن است در اجرای برنامه خودمراقبتی دچار اشکال شویم بنابراین باید آماده باشیم که مجدداً شروع کنیم.

۱۱- موفقیت‌هایمان را در کنترل رفتارمان مدنظر داشته باشیم: باید به سختی‌هایی فکر کنیم که توانسته‌ایم آنها را با موفقیت پشت سر بگذاریم. این کار موجب افزایش اعتماد به نفس ما می‌شود و توانایی ما را برای ادامه برنامه افزایش می‌دهد.

۱۲- مهارت‌های لازم برای خودمراقبتی را کسب کنیم: باید سعی کنیم در رسیدن به اهدافمان، مهارت لازم را کسب کنیم و در کاری که انجام می‌دهیم، ماهر شویم. این مسأله در شایستگی ما در رسیدن به اهداف مؤثر است.

روز ۱ کیلومتر پیاده‌روی می‌کنم» یا «هر روز ۳۰ بار شنای روی زمین انجام می‌دهم».

۲- زمانی را که قرار است فعالیت‌های هدف مورد نظر را انجام دهیم، مشخص کنیم: برای مثال، هر روز، هفت روز هفته یا ساعت ۱۰ صبح روز پنجشنبه. زمان بندی ما باید واقعی باشد.

۳- میزان دستیابی به هدف و موفقیت‌ها و شکست‌های خود را ثبت کنیم: برای مثال، نموداری از ساعت‌هایی که فعالیت مورد نظرمان را انجام می‌دهیم، رسم کنیم یا مسافتی را که هر روز می‌دویم، روی تقویم‌مان بنویسیم.

۴- پیمان ببندیم: برای مثال، به والدین خود بگوییم که چه هدفی را دنبال می‌کنیم و زمان خاتمه آن قرار است چه هنگامی باشد و از آنها بخواهیم که در انجام این کار مراقب ما باشند.

۵- در صورت لزوم، یک مجازات صریح و آشکار برای شکست در اجرای فعالیت‌مان تعیین کنیم: برای مثال، با فردی که با او پیمان بسته‌ایم بگوییم که در صورت قصور در انجام فعالیت، برای او یک کتاب می‌خریم. البته بهتر است جریمه سبک باشد.

۶- برای شروع، گام‌های کوچک برداریم: به عنوان مثال یک شب نمی‌توانیم به وزن مطلوب برسیم.

۷- از یادآورها استفاده کنیم: از ابزارهایی

فعالیت ۱۰: کار در منزل

با توجه به گام‌های برنامه‌ریزی برای خودمراقبتی، یک برنامه خودمراقبتی برای نمونه کاهش وزن، انجام فعالیت جسمانی و ورزش و... برای خودتان تنظیم و در کلاس ارائه و مورد ارزیابی قرار دهید.