



کد بروشور: ka-02-25

گرد آوری: اول-۱۴۰۲

خود مراقبتی

واحد آموزش پرستاری بیمارستان کارگر نژاد

گرد آوری و نظارت:

فاطمه مهدوی - کارشناس ارشد روان پرستاری

نجمه کیوان نژاد - دانشجوی ارشد روان پرستاری

پیام (سان ایچا) (کانال آموزش و آرامش):

@amozesh_kargarnejad

۳. بدن‌تان را هیدراته نگه دارید: نوشیدن آب به اندازه‌ی کافی یکی از ساده‌ترین کارها برای مراقبت از خود به شمار می‌رود.

۴. به اندازه‌ی کافی بخوابید

۵. شکرگزاری کردن را یاد بگیرید

۶. ورزش کنید: ورزش کردن می‌تواند تمام انرژی‌های مثبت را به سمت شما روانه کند

۷. پیاده‌روی کنید: پیاده‌روی کردن در یک عصر پاییزی همان چیزی است که می‌تواند حالتان را حسابی خوب کند.

۸. با کسانی که دوست دارید وقت بگذرانید: وقت گذراندن با خانواده و دوستان صمیمی همان چیزی است که می‌تواند حال خوب را به بدن‌تان تزریق کند

۹. از منفی‌نگری و افراد منفی‌نگر دوری کنید: به هیچ وجه با افراد منفی‌نگر ارتباط برقرار نکنند. این افراد فقط به شما انرژی منفی می‌دهند؛ بنابراین رفت‌وآمد با آن‌ها هیچ فایده‌ای ندارد

۱۰. از تغذیه‌ی روح‌تان غفلت نکنید: با انجام تمریناتی مثل یوگا و مدیتیشن قدم مثبتی در راستای افزایش سلامت روحی خود بردارید

خودمراقبتی عاطفی: مراقبت از خود در بخش عاطفی فرآیندی است که در آن ما آگاهی خود در مورد احساسات را بیشتر می‌کنیم و اقدامات لازم را جهت مراقبت از این احساسات انجام می‌دهیم.

خودمراقبتی معنوی: خودمراقبتی معنوی به عنوان مجموعه‌ای از تمرینات مبتنی بر معنویت می‌باشد که در جهت ارتقاء بهبودی و سلامت تعریف می‌شود. فعالیت‌های خود مراقبتی معنوی شامل: گوش دادن به موسیقی الهام بخش، مراقبه، یوگا، حضور در مراسم مذهبی، خواندن کتاب مقدس، پیاده روی ولذت بردن از طبیعت می‌باشد.

روش‌هایی برای مراقبت از خود:

بعضی از تمرین‌های زیر را می‌توانید هر روز انجام دهید. بعضی دیگر وقت و انرژی خیلی کمی از شما می‌گیرند. بیشتر تمرین‌های زیر را می‌توانید در کمتر از ۵ دقیقه انجام دهید. حتما عادت‌های زیر را در خود تقویت کنید.

۱. نفس عمیق بکشید: نفس عمیق کشیدن از طریق انتقال اکسیژن به عضلات و مغز جریان خون را افزایش می‌دهد.

۲. خوب غذا بخورید: هیچ‌وقت به خاطر اینکه سرتان شلوغ است یا حوصله ندارید، از غذا خوردن غفلت نکنید

انواع خودمراقبتی



خود مراقبتی احساسی : داشتن مهارت کافی برای مقابله با احساساتی همچون خشم، اضطراب، استرس و...

خود مراقبتی روانی : خودمراقبتی روانی شامل فعالیت‌هایی که ذهن شما رو درگیر خودکرده و باعث میشود از نظر روانی سالم بمانید شامل :

- اختصاص دادن زمان به مطالعه و تفکر و تامل
- مراجعه به روان پزشک یا روان شناس در صورت بروز مشکل یا ناراحتی روانی

- انجام اقدامات لازم برای کاهش تنش و استرس
- توجه به تجارب، آرزوها، افکار و احساسات خود
خود مراقبتی جسمی (فیزیکی) : مراجعه به پزشک، مصرف دارو طبق تجویز ، داشتن خواب کافی، غذای سالم و تغذیه مناسب

خود مراقبتی اجتماعی: پرورش و حفظ روابط اجتماعی، گذاشتن زمان و انرژی برای ایجاد روابط سالم با دیگران

خود مراقبتی ذهنی: شامل انجام کارهایی که ذهن رو فعال و پویا نگه میدارد مانند حل جدول یا یادگیری در مورد موضوعی که شما رو جذب خودش میکند.

ضرورت و فواید خودمراقبتی

۱- مقاومت در برابر بیماری و افزایش انرژی و رسیدن به اهداف

۲- کاهش استرس و بهبود تاب آوری و کاهش فرسودگی شغلی

۳- قوی تر شدن روابط بین فردی و کاهش اضطراب و افسردگی

۴- کاهش مشکلات روحی و روانی

۵- احساس ارزشمندی و بهبود خلق و خو

۶- حفظ سلامتی جسمی و روحی

۷- بالا رفتن اعتماد به نفس و عزت نفس

۸- افزایش شور و شوق جوانی و انگیزه در موفقیت

علائم عدم مراقبتی

۱- پایین بودن انرژی و بیماریهای جسمی

۲- استرس و ناامیدی کمبود شور و اشتیاق به زندگی

۳- کمبود انگیزه مشکلات عاطفی

۴- مشکلات در روابط

۵- احساس پوچی و بیهودگی



خودمراقبتی چیست؟

خودمراقبتی شامل یک سری عادات و رفتارهایی است که آگاهانه و هدفدار انجام میدهیم تا سالم تر و شادتر زندگی کنیم و به خودمان کمک کنیم تا کیفیت بالاتری از زندگی رو تجربه کنیم و بتونیم نیازهای جسمی، روانی، اجتماعی و معنویمون رو پوشش داده و یک زندگی متعادل رو تجربه کنیم.

البته که 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 میتواند یک اقدام خوب در راستای خودمراقبتی باشد.

