



بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

مرکز آموزشی درمانی امیرالمومنین (ع)

خود مراقبتی

تهیه و تنظیم:

واحد آموزش سلامت

تابستان ۱۴۰۳



خودمراقبتی عاطفی:

معاشرت و مراوده با دیگران، برقراری ارتباط با خانواده و دوستان، افتخار به خود، جستجوی چیزهایی برای خندیدن، بیان خشم خود به روشی سازنده، اختصاص وقت برای بودن در کنار والدین و نزدیکان، مطالعه کتاب هایی که دوست داریم.

- کاهش اضطراب و افسردگی
- بالا رفتن اعتماد به نفس و عزت نفس
- افزایش شور و شوق و انگیزه لازم در موفقیت
- تجربه زندگی سالم، ایمن و با نشاط
- موفقیت تحصیلی و شغلی

ضرورت و فواید خودمراقبتی:

- مقاومت در برابر بیماریها
- کاهش فرسودگی شغلی
- کاهش مشکلات روحی و روانی
- احساس ارزشمندی و بهبود خلق و خو
- حفظ سلامتی جسمی و روحی
- افزایش انرژی و رسیدن به اهداف
- کاهش استرس و بهبود تاب آوری
- تقویت روابط بین فردی



تعریف خود مراقبتی :

خود مراقبتی عملی است آگاهانه که در آن فرد از توانایی‌ها و مهارت‌های کسب شده خویش به گونه‌ای استفاده می‌کند که بتواند به طور شخصی و مستقل از خود مراقبت نماید خود مراقبتی به منزله‌ی یکی از ابزارهای ارتقا دهنده سلامت در تمام سنین شناخته شده است رفتارهای ارتقا دهنده سلامت بر الگوهای مثبت زندگی که باعث افزایش سطح سلامت و کیفیت زندگی می‌شود تاکید می‌ورزند.

انواع خود مراقبتی شامل:

خود مراقبتی جسمی:

خوردن منظم غذای سالم، انجام ورزش روزانه، انجام معاینات پزشکی دوره ای به منظور پیشگیری و تشخیص سریع بیماری ها، دریافت خدمات و مراقبت های پزشکی مورد نیاز، استراحت کافی هنگام بیماری، انجام فعالیت های جسمی منظم، داشتن خواب و استراحت کافی، رعایت پوشش مناسب و بر اساس فصول سال، رفتن به تعطیلات، اجتناب از وسایل، لوازم و رفتارهای پر خطر؛

خودمراقبتی روانی:

اختصاص وقت و زمان روزانه برای تفکر و تأمل، 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، مطالعه شاهکارهای ادبی و هنری، اختصاص زمان مناسب برای رفتن به دامن طبیعت؛



خود مراقبتی معنوی:

اختصاص زمان روزانه برای عبادت و نیایش، تلاوت و شنیدن آیات قرآن، انجام کارهای خیر و عام المنفعه، کمک به نیازمندان، شکرگزاری نعمت های الهی، احساس ارزش، خوش بینی و امید، شرکت در مراسم و مناسک دینی و مذهبی، مطالعه متون و ادبیات مذهبی و معنوی، تأمل در ارزش هایی که به آن باور داریم در تامین نیازهای معنوی و احساس آرامش عمیق واقعی نقش بسزایی دارند.

