

خودمراقبتی چیست؟

خودمراقبتی گام اول سلامت است یعنی ما یاد بگیریم خودمان از خودمان مراقبت کنیم. بین ۶۵ تا ۸۵ درصد از مراقبتهایی که به سلامت ما منجر می شود محصول خودمراقبتی است.

مزایای خودمراقبتی:

۱. انرژی ما را تجدید می کند
 ۲. استرس ما را کاهش می دهد
 ۳. چشم اندازی نو و انرژی مثبتی به ما می بخشد
 ۴. احساس شادی، آرامش و صلح در ما ایجاد می کند
 ۵. احساس سلامت و تندرستی می کنید
 ۶. اعتماد به نفس و عزت نفس را افزایش می دهد
 ۷. شور و شوق برای زندگی و انگیزه برای موفقیت را افزایش می دهد
- بخش عمده ای از بیماری ها را، بیماری های جزئی تشکیل می دهند بیماری هایی که در مدتی کوتاه بدون درمان و یا با درمان های خانگی ساده بهبود می یابند. مطالعه ای در انگلستان نشان داد که حدود ۲۰ درصد از مراجعات به پزشکان و مراکز درمانی مربوط به همین بیماری های جزئی است، در حالی که بخش زیادی از این بیماری ها توسط خود مردم قابل درمان است.
- نزدیک دو سوم مشاوره های پزشکان عمومی که منجر به تجویز دارو می شود بدون دارو و یا با استفاده از داروهای بی نیاز از پزشکان قابل درمان است.

خودمراقبتی می تواند مردم را توانمند سازد تا به طور مناسب و صحیح مشکل خود را حل کنند و از دریافت غیرضروری دارو اجتناب کنند.

برنامه جامع خودمراقبتی شامل:

۱. خودمراقبتی جسمی

۲. خودمراقبتی روانی و عاطفی

۳. خودمراقبتی اجتماعی

۴. خودمراقبتی معنوی

خودمراقبتی جسمی:

۱. فعالیت ها و تمرینات ورزشی

۲. خوردن غذای سالم

۳. خواب و استراحت کافی

۴. توجه به محیط پیرامون

۵. و توسعه محیطی آرام و بی سروصدا، عنصری کلیدی برای خودمراقبتی است

خودمراقبتی روانی و عاطفی:

۱. وجود احساس رضایت

۲. اعتماد به نفس کافی

۳. اعتماد و صمیمیت



۴. میل و رغبت به زندگی

۵. شادی و نشاط

۶. توانایی مقابله با استرس

۷. انطباق با تغییرات

۸. توجه به اوقات فراغت

۹. لذت بردن از زندگی

نمونه‌ی خودمراقبتی عاطفی و روانی



۱. یاد بگیرم که وقتی لازم است بگویم نه، نه بگویم.

۲. زندگی در محل کار و خانه را از هم جدا کنم.

۳. احساسات خودم را بنویسم.

۴. با یک دوست یا مشاور مورد اعتماد صحبت کنم.

۵. به یک کلاس هنری بروم.

۶. به یک باشگاه ورزشی ملحق شوم.

۷. از یک موزه یا گالری بازدید کنم

خودمراقبتی اجتماعی:

انسان ها موجوداتی اجتماعی هستند. مغز ما توسط روابط اجتماعی ما از زمان تولدمان شکل می گیرد. نیازهای اجتماعی شامل:

۱. نیاز به تعلق، عشق و محبت
۲. داشتن فعالیت اجتماعی
۳. حفظ روابط بین فردی
۴. حفظ دوستی های نزدیک
۵. لذت وجود خانواده و دوستان در اطراف ما
۶. شرکت در فعالیت های مفرح با خانواده و دوستان

نمونه خودمراقبتی اجتماعی

۱. روی صندلی اتوبوس و یا آثار تاریخی، یادگاری ننویسیم.
۲. در معابر عمومی ترقه نزنیم و یا آشغال نریزیم.
۳. آشغال خود را از خودرو به بیرون پرت نکنیم.
۴. کیسه زباله خود را فقط درب منزل خودمان بگذاریم
۵. نظم اجتماعی را رعایت کنیم مثلا رعایت نوبت در صف ها
۶. قوانین را رعایت کنیم مثلا قوانین راهنمایی و رانندگی
۷. فیلم هایی که CD اصل آن در بازار وجود دارد را کپی نکنیم
۸. یک بار در هفته با دوستان خود ملاقات کنم.



۹. به گروه همسان خود ملحق شوم.

۱۰. اوقات فراغتم را با همسر خود بگذرانم.

۱۱. پیک نیک های خانوادگی داشته باشم

خودمراقبتی معنوی:

خودمراقبتی معنوی به ما کمک می کند با خالق هستی آشنا شویم و معنای زندگی را درک کنیم. همانطور که تغذیه با مواد غذایی برای بدن ما ضروری است، پرورش روحمان نیز یک ضرورت است. تنها زمانی که با خالق خود ارتباط برقرار کنیم، می توانیم تمام استعدادهای وجودی خود را شکوفا سازیم. خودمراقبتی معنوی با درک معنای واقعی زندگی و هویت واقعی مان مرتبط است.

بیداری معنوی درجه ای از معرفت است که در آن به درک جدیدی از زندگی خود و خالق هستی می رسیم. خودمراقبتی معنوی به ما کمک می کند به خدایی که از رگ گردن به ما نزدیک تر است، نزدیک تر شویم و در سایه لطف و رحمتش، با سهولت بیشتری با تمام فراز و نشیب های زندگی مان مقابله کنیم.

نمونه خودمراقبتی معنوی

۱. نمازم را به موقع بخوانم.

۲. هر روز قرآن بخوانم.

۳. به خانه سالمندان بروم و به مراقبت از سالمندان کمک کنم.

۴. وقتی را در طبیعت بگذرانم.

۵. با خودمراقبتی پیش بسوی سلامتی