



دانشگاه علوم پزشکی لرستان
معاونت فرهنگی و دانشجویی
اداره مشاوره و سلامت روان دانشجویی

Self-Care

خود مراقبتی

مژگان عزیزی راد

کارشناس اداره مشاوره و سلامت روان
دفتر مشاوره دانشجویی دانشکده پرستاری و مامایی

سلامت یکی از مهمترین نعمت‌هایی است که هر انسانی می‌تواند از آن بهره‌مند شود، با این وجود افراد زیادی هستند که از این نعمت برخوردار نیستند و جهت بازگرداندن سلامتی یا حفظ وضعیت فعلی‌شان نیازمند اقداماتی هستند. تجربیات نشان می‌دهند که با انجام برخی اصول ساده‌ی خودمراقبتی می‌توان احتمال بروز بیماری‌های جسمی و مشکلات روانشناختی را در خود و سایرین کاهش داد و سطح سلامت جامعه را افزایش داد.

سازمان جهانی بهداشت خودمراقبتی را به عنوان "توانایی افراد، خانواده‌ها و جوامع برای ارتقای سلامت، پیشگیری از بیماری، حفظ سلامت، و مقابله با بیماری و ناتوانی، با یا بدون حمایت ارائه‌دهندگان مراقبت‌های بهداشتی" تعریف می‌کند.

دامنه خودمراقبتی همانطور که در این تعریف توضیح داده شده است، شامل ارتقای سلامت، پیشگیری و کنترل بیماری، ارائه خدمات مراقبتی به افراد وابسته، جست‌وجوی مراقبت‌های بیمارستانی/تخصصی در صورت لزوم و همچنین اقدامات توانبخشی و بازتوانی است. خودمراقبتی مفهوم گسترده‌ای است که شامل بهداشت عمومی و شخصی، تغذیه (نوع و کیفیت غذای خورده شده)، سبک زندگی (فعالیت‌های ورزشی، اوقات فراغت)، عوامل محیطی (شرایط زندگی، عادات اجتماعی)، و عوامل اقتصادی و اجتماعی (سطح درآمد، باورهای فرهنگی)

نیز می‌شود. اصول اساسی خودمراقبتی جنبه‌های فردی (مانند اتکا به خود، توانمندسازی، خودمختاری، مسئولیت شخصی، خودکارآمدی) و همچنین اجتماعی (مانند مشارکت جامعه و توانمندسازی جامعه) را در برمی‌گیرد. خودمراقبتی در تمام طیف سلامت و بیماری معنی پیدا می‌کند و در طیفی قرار می‌گیرد که دامنه‌اش از خودمراقبتی ۱۰۰ درصد (مثل شستن دست‌ها با صابون) تا مراقبت‌های ۱۰۰ درصد حرفه‌ای (مثل اعمال جراحی پیشرفته) متغیر است. در واقع هدف از خودمراقبتی این است که بخش حرفه‌ای مراقبت از بیماری‌ها را به حداقل برساند. بنابراین خودمراقبتی براساس سطح مراقبت، دارای انواع مختلفی به شرح زیر می‌باشد:

خودمراقبتی تنظیم کننده: شامل عملیات روتین حفظ سلامت مانند خوردن، خوابیدن و بهداشت شخصی می‌باشد. این سطح از خودمراقبتی اعمالی را در برمی‌گیرد که به نیازهای حیاتی انسان پاسخ می‌دهند.

خودمراقبتی پیشگیرانه: انجام اعمال انتخاب شده توسط خود فرد، مانند ورزش، رژیم غذایی و معاینات غربالگری بیماری‌های روتین را شامل می‌شود. اقدامات این سطح از خودمراقبتی بطور عمده شیوه زندگی (life style) را تحت تاثیر قرار می‌دهند.

خودمراقبتی واکنشی: شامل پاسخ به علائمی است که توسط پزشک برچسب بیماری نخورده است. این سطح از خود مراقبتی معمولاً زمانی مطرح است که افراد از

علائم و نشانه‌هایی شکایت دارند و لازم است اقداماتی انجام دهند که از پیشرفت به سمت بیماری ممانعت بعمل آورند.

خودمراقبتی بازگرداننده سلامتی: شامل ظرفیت پذیرا بودن یک رژیم درمانی یا یک تغییر رفتاری است که توسط درمانگر توصیه می‌گردد و تمامی اقدامات مراقبتی، اعم از درمان‌های دارویی و مداخلات غیردارویی را، دربرمی‌گیرد. شواهد موجود نشان می‌دهند که خودمراقبتی می‌تواند تا ۴۰ درصد کاهش مراجعه به پزشکان عمومی، ۱۷ درصد



کاهش مراجعه به پزشکان متخصص، ۵۰ درصد کاهش مراجعه به مراکز اورژانس، ۵۰ درصد بستری در بیمارستان و ۵۰ درصد غیبت از کار را کاهش دهد. بر اساس گزارش سازمان جهانی بهداشت، خودمراقبتی غالبترین شکل مراقبت اولیه سلامت در کشورهای پیشرفته و در حال پیشرفت است و حدود ۸۵ - ۶۵ درصد مراقبت‌های بهداشتی بوسیله افراد و یا خانواده‌های آنها و بدون مداخلات حرفه ای فراهم می‌گردد.

خودمراقبتی در سلامت روان

خودمراقبتی در سلامت روان به معنی وقت گذاشتن برای انجام کارهایی است که به شما کمک می‌کند زندگی خوبی داشته باشید و سلامت جسمی و روانی خود را بهبود ببخشید. وقتی صحبت از سلامت روان می‌شود، خودمراقبتی می‌تواند به شما در مدیریت استرس، کاهش خطر بیماری و افزایش انرژی کمک کند.

خودآگاهی، اولین گام خودمراقبتی

برای خود مراقبتی باید در مورد آنچه که هستیم، آنچه که می‌خواهیم باشیم و دلایل مان برای چنین قصدی، دیدگاه روشنی داشته باشیم و سپس، باید توانمند شویم تا آگاهانه و فعالانه آنچه را که می‌خواهیم به واقعیت تبدیل کنیم. همه ما از نقاط قوت و ضعف خود آگاهیم و این آگاهی به ما قدرتی می‌دهد که با کمک آن می‌توانیم

تغییراتی را به وجود آوریم و زندگی خود را تغییر دهیم. ارتباط خودمراقبتی با سلامت روان چگونه است؟ خودمراقبتی برای حفظ یک رابطه‌ی سالم با خود، اهمیت دارد. این به معنای انجام کارهایی برای مراقبت از ذهن و جسم ما با درگیر شدن در فعالیت‌هایی است که باعث رفاه و کاهش استرس می‌شوند. انجام این کارها توانایی ما را برای تمام ابعاد یک زندگی پر جنب و جوش و موثر افزایش می‌دهد.

توانمندسازی و افزایش تاب‌آوری از طریق یادگیری مهارت‌های زندگی و به کارگیری این مهارت‌ها در زندگی روزمره یکی از مهمترین راهبردهای خودمراقبتی است که می‌تواند به حفظ و ارتقاء سلامت روان افراد جامعه کمک کند. آموزش مهارت‌های زندگی، سلامت روان و عزت نفس افراد را بهبود می‌بخشد. تاثیر آموزش مهارت‌های زندگی از قبیل مدیریت استرس و خشم، بر کاهش نشانه‌های جسمانی، اضطراب و بی‌خوابی معنادار است.

چه راهبردهایی برای خودمراقبتی اعضای هیئت علمی مفید است؟

۱- بررسی کنید زمان و انرژی خود را چگونه صرف می‌کنید

کدام کارها یا فعالیت‌های مربوط به کار سبب می‌شود شما احساس انرژی یا هیجان کنید؟ کدام کارهای شما جز کارهای غیرضروری به شمار

می‌روند؟ به شما پیشنهاد می‌کنیم کارهای خود را برحسب نقشی که در توسعه فردی و حرفه‌ای شما دارند اولویت بندی کنید و وظایف غیر اثربخشی که انرژی شما را کاهش یا تحلیل می‌دهد را کم کنید.

۲- تجدید نظر در طراحی دوره آموزشی

در حالی که همه در تلاش هستیم تا دوره‌های آموزشی جذاب و تعاملی داشته باشیم، انجام آن می‌تواند بسیار زمان بر باشد. شما می‌توانید از راهکارها و ابزارهای خلاقانه طراحی دوره برای ارائه تجربیات جذاب برای دانشجویان بدون صرف زمان متناسب استفاده کنید. به عنوان نمونه به جای تایپ نظرات خود می‌توانید از ابزار ساده ضبط صدا برای ارائه بازخوردهای خود استفاده کنید. دانشجویان نسبت به بازخوردهای شخصی بازخورد خوبی نشان می‌دهند و اشتیاق زیادی برای شنیدن بازخوردهای فردی دارند. از سویی شما می‌توانید دانشجویان را تشویق کنید که نسبت به کارهای هم بازخورد نشان دهند، این بازخوردها به عنوان یک روش مکمل در نمره دهی شما عمل می‌کند.

۳- گردش کار روزانه خود را اصلاح کنید

آیا درگیر ایمیل‌ها، پاسخ دهی در شبکه‌های اجتماعی چون واتساپ و مانند آن هستید؟ آیا سلامتی خود

را در معرض خطر قرار می‌دهید؟ شروع یک ترم جدید بهترین زمان برای تغییر الگوی پیش فرض شماست. به عنوان نمونه شما می‌توانید برنامه‌ای طراحی کند که تنها در یک زمان مشخص ایمیل‌ها و یا شبکه‌های اجتماعی را بازدید کرده و ساعت آن را هم می‌توانید برای دانشجویان خود اعلام کنید.

۴- سبک تغذیه خود را ارزیابی کنید

سبک تغذیه خود را به گونه‌ای انتخاب کنید که می‌تواند شما را سرپا نگهدارد. در حین کار سعی کنید میان وعده داشته باشید برای دقایقی از کار دست بکشید و استراحت کنید و مطمئن باشید که سبک غذایی سالمی را انتخاب کرده‌اید. انتخاب‌های خوب شامل دانه‌هایی مغزی چون گردو، انواع توت، خرما و... لذا از میان وعده‌های ناسالم پرهیز کنید، شما می‌توانید حین میان وعده از پشت میز خود بلند شوید به فضای باز بروید یا با همکاران خود در ارتباط باشید.

۵- نسبت به نشانگان مشکلات روانشناختی آگاه باشید.

آگاهی به نشانگان مشکلات روانشناختی به شما این فرصت را می‌دهد که نسبت به حل آن فوری و به هنگام عمل نمایید نشانگانی مانند افسردگی، اشتغال فکری بیش از حد، استرس و...

بهداشت روان برای همه

هفته بهداشت روان مبارک

