



دانشگاه تهران
مرکز مشاوره دانشگاه



وزارت علوم، تحقیقات و فن آوری
دفتر مشاوره و سلامت



خود مراقبتی

“به مناسبت ۲۴ جولای مصادف با ۲ مردادماه روز جهانی خود مراقبتی”



دانشگاه تهران
مرکز مشاوره دانشگاه



وزارت علوم، تحقیقات و فن آوری
دفتر مشاوره و سلامت

نشانی: تهران، خیابان
۱۶ آذر، خیابان پروفیسور
ادوارد براون، پلاک ۱۵،
مرکز مشاوره دانشگاه
تلفن: ۶۶۴۸۰۳۶۶

وبسایت مرکز مشاوره دانشگاه
تهران:
<http://counseling.ut.ac.ir>

نشانی: تهران، میدان
فردوسی، خیابان
انقلاب اسلامی، خیابان
شهید موسوی (فرصت
جنوبی) پلاک ۲۷

وبسایت دفتر مشاوره و سلامت
وزارت علوم:
www.iransco.org

طراحی گرافیک: حمیدرضا منتظری

نوبت چاپ: چاپ اول ■ تیراژ: ۳۰۰۰ نسخه ■ سال انتشار: ۱۳۹۸



خود مراقبتی

تالیف:

ثمره متین رزم
مریم انوشه‌ای



فهرست

مقدمه	۵
راهکارهای افزایش خود مراقبتی	۱۰
خودارزیابی سلامت	۱۴
چک لیست خود مراقبتی	۱۵
طرح عملی	۲۱
منابع	۲۳

مقدمه

در آستانه قرن بیست و یکم، انسان مضطرب، افسرده و بحران زده‌ی عصر حاضر، بیش از هر زمان دیگری خود را درگیر سؤال‌های اساسی می‌یابد. ارزش‌ها، اساس و بنیان یکپارچگی یک شخصیت سالم هستند. در حقیقت، ارزش‌ها، سازمان دهنده‌های اصلی اعمال و رفتارهای شخصیت رشد یافته به شمار می‌روند و سلامت روان بی‌تردید، محصول چنین شخصیتی است.

سازمان جهانی بهداشت (WHO) که هدف خود را دستیابی به عالی‌ترین سطح ممکن بهداشت برای همه مردم تعیین کرده، در اساسنامه خود در تعریف سلامت می‌گوید: «**منظور از سلامت، حالت رفاه کامل جسمانی، روانی و اجتماعی است، نه صرفاً فقدان بیماری یا ناتوانی جسمی.**»

بر اساس این تعریف، فردی دارای سلامت روان است که: «توانمندی‌های خود را بشناسد و توانایی مقابله با استرس‌های روزمره را داشته باشد و به شکل مفید و مؤثری در جامعه مشارکت و فعالیت داشته باشد.» یکی از شرایط لازم جهت دستیابی به سلامت روان، برخورداری از یک نظام ارزشی منسجم است. تاکنون تعاریف متعددی از «سلامت روان» ارائه شده که همگی بر

اهمیت تمامیت و یکپارچگی شخصیت تأکید ورزیده‌اند. گلدشتاین، سلامت‌روانی را تعادل بین افراد و محیط در رسیدن به خود شکوفایی می‌داند. چاهن نیز سلامت‌روانی را وضعیتی از بلوغ روان‌شناختی تعبیر می‌کند که عبارت است از حداکثر اثربخشی و رضایت به‌دست‌آمده از تقابل فردی و اجتماعی که شامل احساسات و بازخوردهای مثبت نسبت به خود و دیگران می‌شود.

وقتی از سلامت‌روان حرف می‌زنیم، دو مطلب مدنظر است. یکی اینکه احساس خوشی، نشاط، آرامش، امیدواری و نظایر آن‌ها مجموعاً چیزی را به‌عنوان کیفیت زندگی (Life Quality of) تشکیل می‌دهند. به‌عبارت‌دیگر کیفیت زندگی شاخص مهمی در سلامت‌روانی است و دیگری سطح سواد سلامت‌روان که از خود مراقبتی حاصل می‌شود. امروزه، چنین به نظر می‌رسد که خود مراقبتی، بیشتر در جهت افزایش سرمایه فیزیکی و در کل رسیدن به جذابیت بدنی انجام می‌گیرد. در این زمینه، خود مراقبتی با شاخص توده بدنی ارتباط پیدا می‌کند. از یک‌سو، زندگی مدرن و ماشینی امروزی، زمینه‌ساز چاقی و بی‌حرکی است که خود یکی از عوامل شیوع بسیاری از بیماری‌ها

از جمله دیابت، فشارخون، بیماری‌های قلبی و... است. از سوی دیگر، چاقی خطرانی در پی دارد، به‌طور مثال، در فرد، وسواس لاغ شدن و لاغر کردن ایجاد می‌کند که این نیز می‌تواند به لحاظ سلامتی و بهداشتی، خطرانی را به دنبال داشته باشد که بی‌اشتهایی عصبی و پراشتهایی عصبی و اختلال در تغذیه از نمونه‌های آن است. این موارد یکی از نمونه‌های عدم خود مراقبتی است.



در واقع، خود مراقبتی، یکی از ابعاد مهم سبک زندگی سلامت‌محور است. افرادی که دارای درجه بالایی از خود مراقبتی هستند، برای سلامت خود ارزش قائل شده، سعی می‌کنند کمتر بیمار شوند و در صورت بیماری، تلاش می‌کنند

هرچه زودتر سلامتی خود را باز یابند. خود مراقبتی، به منزله‌ی یکی از رفتارهای ارتقادهنده سلامتی شناخته شده است. رفتارها عبارت‌اند از هرگونه اقدامی که برای افزایش و نگهداری سطح سلامتی و خودشکوفایی فرد یا گروه صورت گیرد. رفتارهای ارتقادهنده سلامت بر الگوهای مثبت زندگی که باعث افزایش سطح سلامتی و کیفیت زندگی می‌شود، تأکید می‌ورزند. مراقبت از خود بر حفظ سلامتی انسان‌ها در سه حیطه جسمانی، روانی و اجتماعی متمرکز می‌شود و هدف از آن، فعالیت‌هایی است که افراد برای حفظ تندرستی و سلامتی خود انجام می‌دهند. خود مراقبتی و رعایت رفتارهای ارتقادهنده سلامت، از عوامل مهم در افزایش امید به زندگی بوده است. بنابراین، خود مراقبتی، موجب ارتقای کیفیت زندگی شده و در کاهش هزینه‌ها مؤثر است و با پیگیری مداوم آن، می‌توان از عوارض حاد و مزمن بیماری‌ها پیشگیری کرده و یا بروز آن را به تعویق انداخت. اصل مهم در خود مراقبتی، مشارکت و قبول مسئولیت از طرف خود فرد است تا با انجام صحیح رفتارهای سلامت‌محور، از بروز بیماری‌ها در خود جلوگیری کند. طبق قانون اخلاق (APA، ۲۰۰۲) خود مراقبتی به‌عنوان توجه

کافی به سلامت جسمی و روحی خود امری اخلاقی در نظر گرفته شده و مشارکت در مراقبت از خود به عنوان «ضرورت اخلاقی» توصیف شده است.

رفتارهای بهداشتی، جزئی از سبک صحیح زندگی بوده و مبین تمایل انسان به ثبات و تعادل است، احتمال بروز بیماری را کاهش داده و انسان را به سوی سلامت و بهتر زیستن هدایت می‌کند. چنین سبک زندگی، سبب لذت و رضایت فرد می‌شود؛ از این رو، سبک زندگی افراد و رفتارهای بهداشتی بر وضعیت سلامت افراد تأثیر بسزایی دارند. به نظر کوب و کاسل خود مراقبتی و رفتارهای مرتبط با سلامتی، هرگونه کنشی است که برای پیشگیری از بیماری یا شناسایی آن، پیش از آشکار شدن نشانگان بیماری در فردی که خود را سالم می‌پندارد، انجام می‌شود. بلاکستر جامعه‌شناس نیز، رفتارهای سلامت‌محور را به عنوان رفتارهای فضیلت‌مند تعریف می‌کند. رفتارهایی که شامل ورزش منظم، تغذیه سالم و پرهیز از کشیدن سیگار است. شواهد تحقیقات، حاکی از آن است که حدود ۵۰ درصد از بیماران دارای بیماری‌های مزمن، مانند بیماری قند و فشارخون (بالا)، رژیم‌هایشان را رعایت نمی‌کنند. این امر، بیانگر آن است که عوامل اجتماعی، فرهنگی و روانی در خصوص رفتارهای سلامت‌محور دخیل هستند.

راهکارهای افزایش خود مراقبتی

برای مراقبت از مهم‌ترین فرد یعنی خودتان زمان بگذارید. برای هر دانشجویی ایجاد هماهنگی بین درس، فعالیت‌های فوق‌برنامه و اجتماعی کار دشواری هست. گاهی اوقات مراقبت از سلامتی جسمانی‌مان مانند مراقبت از تغذیه، خواب و ورزش کردن به میزان کافی کار بسیار سختی هست.

همه ما تا حدی از سلامت روان برخوردار هستیم اما مسئله مهم این است که در زمان‌های مهم و پراسترس تحصیلی مانند امتحانات آخر ترم و



یا میان‌ترم حواسمان به خودمان باشد و مراقب سلامت روانمان باشیم. به راحتی ممکن هست که هریک از ما درگیر یک تکلیف گیج‌کننده شویم و مسئله اصلی این است که همیشه بخاطر داشته باشیم هیچ چیزی مهم‌تر از سلامتی ما نیست و سلامت جسمی ما با سلامت روانمان ارتباط متقابل دارند.

❏ یکی از روش‌هایی که به وسیله آن می‌توانید از رفاه و سلامت روانتان مطمئن شوید، این است که خود مراقبتی اثربخش را تمرین و تکرار کنید. هر فعالیتی که به شما احساس دوباره جوان شدن و تازگی برای حفظ روح و روانی سالم می‌دهد را جدی بگیرید. خود مراقبتی می‌تواند شامل هر کاری باشد که شما را خوشحال می‌کند مانند پیاده‌روی آهسته، تماس با یک دوست، نقاشی کردن، رنگ کردن خانه یا هر فضایی.

❏ اولین گام در مراقبت از خود، آگاهی از اندیشه‌های خود، احساسات و احساسات بدنی است. این مهم از طریق فن‌های ذهن آگاهی که به اینجا و اکنون توجه دارد و به معنی آگاهی کامل از فرایندهای درون و بیرون، مشاهده و پذیرش

واقعیت بدون قضاوت است، حاصل می‌شود. استفاده از این فن‌ها می‌توانند در کاهش نشانه‌های استرس، بهبود رفاه عاطفی و افزایش خودکفایی افراد مؤثر باشد.

برقراری ارتباط با دوستان، خانواده و همسالان مهم‌ترین استراتژی مراقبت از خود در تحقیقات بوده است (بیش از ۷۰ درصد تحقیقات ارتباط با دوستان را گزارش کردند). گاهی اوقات ما نیاز داریم که با دیگران همراه باشیم و در کنار آن‌ها وقت بگذرانیم.

به‌طور معمول ۱۵ دقیقه در روز را به ورزش اختصاص دهید. ورزش نه‌تنها یک‌راه عالی برای برون‌ریزی هیجاناتی است که ممکن است در طول روز شما ایجاد شود، بلکه پیوستن به یک گروه یا کلاس می‌تواند به شما در برقراری ارتباط با افراد خارج از دانشگاه و شکل‌گیری یک شبکه حمایت اجتماعی، کمک کند. در بیش از نیمی از پژوهش‌ها از ورزش برای کاهش استرس استفاده می‌کنند.

پس از یک روز کاری سخت به خودتان برای لذت بردن از یک سرگرمی مورد علاقه‌تان مجوز بدهید، آن سرگرمی می‌تواند پخت و پز، بازی کردن با یک دستگاه، یا هر آنچه مورد علاقه شماست باشد.



- ❏ خواب منظم حافظه و حالت خلق و خو را بهبود می‌بخشد. آنچه برای شما مناسب است را کشف کنید و برنامه‌ای مناسب برای خود در نظر بگیرید. اگر شما تا دیروقت فعال هستید، سعی کنید تا حد امکان از برداشتن کلاس‌های آموزشی ۸ صبح اجتناب کنید.
- ❏ خنده، بذله‌گویی و جوک گفتن با دوستان خود و یا تماشای فیلم‌های خنده‌دار برای استراحت را فراموش نکنید.
- ❏ یک روز در آخر هفته برای خودتان وقت بگذارید و گاهی تعطیلات طولانی‌تری برای نشاط و آرامش خود فراهم کنید.

خودارزیابی سلامت

خودارزیابی سلامت (Self Rated Health) و کیفیت زندگی مرتبط با سلامت (Health Related Quality of Life) نیز با نتایج سلامتی مرتبط است. انتظار می‌رود که این سازه‌ها با رفتارهای سالم نیز در ارتباط باشند. افراد با سبک زندگی سالم، به میزان قابل توجهی در خودارزیابی سلامت و کیفیت زندگی مرتبط با سلامت، بهتر از کسانی بودند که سبک زندگی سالمی نداشتند. طبق مقیاس خودارزیابی سلامت و کیفیت زندگی مرتبط با سلامت، سبک زندگی سالم شامل فعالیت بدنی، خوابیدن حداقل ۸-۹ ساعت در شب، مصرف روزانه میوه‌ها و سبزی‌ها، مصرف حداکثر ۲ ساعت از وسایل الکترونیک در روز، پرهیز از مصرف الکل و سیگار است.

چک لیست خود مراقبتی

دانشگاه کوپینز کانادا در راستای ارائه خدمات موفقیت آمیز تحصیلی به دانشجویان، فهرستی فراهم کرده که از آن طریق به آن‌ها کمک می‌کند تا از میزان مراقبت از خود آگاه شوند.

از بین اعداد یک تا پنج به خود امتیاز دهید:

۵ = غالباً ۴ = گاهی ۳ = بندرت ۲ = هرگز ۱ = برای
من اتفاق نیفتاده



من چقدر خوب و مناسب از خودم مراقبت می‌کنم؟

۵ = غالباً ۴ = گاهی ۳ = بندرت ۲ = هرگز ۱ = برای من اتفاق نیفتاده

۱	۲	۳	۴	۵	موضوع
					مرتب و به‌موقع غذا می‌خورم
					غذاهای سالم می‌خورم
					چک آپ منظم جسمی دارم
					مراقبت جسمی در مواقع نیاز
					ماساژ و درمان‌های مشابه
					وقت گذاشتن برای خود وقت بیماری
					شنا، پیاده‌روی، دویدن، نواختن ساز، و ...
					برای رشد و ارتقا ویژگی‌های جنسیتی مردانه یا زنانه‌ام زمان صرف می‌کنم
					به اندازه کافی می‌خوابم
					لباس‌هایی که دوست دارم می‌پوشم
					به تعطیلات می‌روم
					زمان‌هایی از تلفن، کامپیوتر و دیگر وسایل نظیر آن دور هستم

الف- خودمراقبتی هیجانی

۵ = غالباً ۴ = گاهی ۳ = بندرت ۲ = هرگز ۱ = برای من اتفاق نیفتاده

۱	۲	۳	۴	۵	موضوع
					زمانی را صرف بودن با افرادی می‌کنم که از بودن با آنها لذت می‌برم
					با افراد مهم زندگی‌ام در ارتباط هستم
					خودم را تایید و تحسین می‌کنم
					خودم را دوست دارم
					فیلم‌ها و کتاب‌های موردعلاقه‌ام را مرور می‌کنم
					به دنبال فعالیت‌ها، اشیاء، افراد و روابط و مکان‌های آرامش‌بخش هستم
					به خودم اجازه گریه کردن می‌دهم
					به دنبال چیزهایی هستم که مرا بخنداند

ب- خودمراقبتی روان شناختی

۵ = غالباً ۴ = گاهی ۳ = بندرت ۲ = هرگز ۱ = برای من اتفاق نیفتاده

۱	۲	۳	۴	۵	موضوع
					زمانی را صرف اندیشیدن به خود می‌کنم
					من مشاور شخصی خود را دارم
					برای یک مجله مطلب می‌نویسم
					متون غیر مرتبط با رشته / شغل خود را مطالعه می‌کنم
					کارهایی که در آن تخصص ندارم را امتحان می‌کنم
					افکار، قضاوت‌ها، عقاید، نگرش‌ها و احساسات خود را یادداشت می‌کنم
					به دیگران اجازه می‌دهم جنبه‌های مختلف من را بشناسند
					هوشم را در حوزه‌های مختلف بکار می‌گیرم
					دست آوردهای دیگران را امتحان می‌کنم
					کنجکاو می‌کنم
					وقتی به دیگران نیاز دارم به مسئولیت‌های زیاد «نه» می‌گویم

ج-خودمراقبتی معنوی

۵ = غالباً = ۴ = گاهی = ۳ = بندرت = ۲ = هرگز = ۱ = برای من اتفاق نیفتاده

۱	۲	۳	۴	۵	موضوع
					زمانی را صرف اندیشیدن به خود می‌کنم
					زمانی را صرف طبیعت می‌کنم
					گروه‌های خیریه یا ارتباطات خیریه‌ای را پیدا می‌کنم
					نسبت به الهامات درونی‌ام باز و پذیرا هستم
					از جنبه‌های غیرمادی زندگی آگاهی دارم
					وقتی کاری را خوب نمی‌دانم بارها تلاش می‌کنم
					نسبت به چیزهایی که نمی‌دانم باز و پذیرا هستم
					آنچه به زندگی‌ام معنا می‌دهم می‌شناسم
					نماز و دعا می‌خوانم
					شگفتی‌های جهان را تجربه می‌کنم
					منابع الهام بخشی که می‌شنوم یا می‌خوانم را باور دارم

د-خودمراقبتی در دانشگاه/محل کار

۵ = غالباً ۴ = گاهی ۳ = بندرت ۲ = هرگز ۱ = برای من اتفاق نیفتاده

۱	۲	۳	۴	۵	موضوع
					به خودم در طول روز استراحت می‌دهم
					باهم کلاسی‌ها زمانی را چت می‌کنم و در تماس هستم
					زمانی را برای انجام تکالیفم در سکوت می‌گذرانم
					پروژه‌های هیجان‌انگیز و پاداش‌دهنده را شناسایی می‌کنم و انجام می‌دهم
					فضای کاری راحتی برای خود فراهم می‌کنم
					به‌طور منظم از سرپرست خود بازخورد می‌گیرم
					در صورت نیاز در مورد زمان نهایی کارها و تکالیفم گفتگو می‌کنم
					گروه حمایتی همسالان را دارم
					برای تعادل بین زندگی کاری و تحصیلی‌ام تلاش می‌کنم
					برای تعادل بین زندگی‌ام، خانواده، رابطه، تحصیل، استراحت و... تلاش می‌کنم

طرح عملی

طبیعی است کسب نمره بالا در این چکلیست نشان‌دهنده دانش خود مراقبتی بیشتر و درنهایت کیفیت زندگی بالاتر است. اگر در جنبه‌هایی از موارد بالا نمره بسیار پایینی به دست آورده‌اید لازم است کمی در آن موارد تأمل بیشتری کرده و روزانه زمانی را به آن‌ها اختصاص دهید. استفاده از این منبع ما را آگاه می‌کند که شاید واقعاً زمان‌هایی را برای مراقبت



از خودمان آن‌طور که موردنیاز هست صرف نکرده‌ایم. هر زمان که برای خودمان و مراقبت از خودمان وقت صرف کرده‌ایم احساس آرامش و پربار بودن و مفید بودن کرده‌ایم. راه دیگر برای بالا بردن سلامت روان اجتناب از عوامل استرس‌زایی است که شما می‌توانید آن‌ها را تغییر دهید.

اگر موقعیتی در شما احساس منفی ایجاد می‌کند سعی کنید از آن اجتناب کنید یا حداقل آماده روبرو شدن با آن باشید. برای مثال اگر برای ارائه درسی عصبی و مضطرب هستید می‌توانید با ارائه آن برای یکی از دوستانتان اضطرابتان را کم کنید. از بین فعالیت‌های بالا ۵ مورد از فعالیت‌هایی که می‌خواهید اکنون شروع کنید را مشخص کنید و سعی کنید در انجام آن‌ها جدی باشید چون شما در برابر مهم‌ترین فرد زندگی یعنی خودتان مسئول هستید.

منابع:

بررسی عوامل اجتماعی و فرهنگی مؤثر بر سبک زندگی خود
مراقبتی شهروندان ، ابوعلی ودادهیر ، رحیم بدری گرگری ،
محمدباقر علیزاده اقدام و محمد عباس زاده

Self-monitoring systems for personalised health-care and lifestyle surveillance Author links open overlay panel Giuseppe Coppini Sara Colantonio

Complementary Therapies in Clinical Practice Volume 34, February 2019, Pages 229-234

Self-rated health and health-related quality of life are related with adolescents' healthy lifestyle Author links open overlay panel A. Marquesab M. Peraltaa T. Santosd J. Martinsef M. Gaspar de Matoscg

CHAIR'S CORNER The unspoken truth about self-care By Jennifer Doran APAGS chair Print version: page 48



دانشگاه تهران
مرکز مشاوره دانشگاه



وزارت علوم، تحقیقات و فن آوری
دفتر مشاوره و سلامت

نشانی: تهران، خیابان ۱۶ آذر، خیابان ادوارد براون،

پلاک ۱۵، مرکز مشاوره دانشگاه تهران

تلفن: ۶۶۴۱۹۵۰۴ **فکس:** ۶۶۴۱۶۱۳۰

وبسایت مرکز مشاوره دانشگاه تهران:

<http://counseling.ut.ac.ir>

نشانی: تهران، میدان فردوسی، خیابان انقلاب

اسلامی، خیابان شهید موسوی (فرصت جنوبی) پلاک ۲۷

وبسایت دفتر مشاوره و سلامت وزارت علوم:

www.iransco.org

۱۳۹۸

به مناسبت ۲۴ جولای مصادف با ۲ مردادماه

روز جهانی خود مراقبتی