

درس دوم : سبک زندگی

سبک زندگی سالم ، مجموعه‌ای از انتخاب‌های سالم افراد و رعایت و انجام آنها در زندگی است که بر روی سلامت تأثیرگذار هستند . این انتخاب‌ها متناسب با موقعیت‌های زندگی و بر اساس فرهنگ ، هنجارهای اجتماعی و شرایط اقتصادی صورت می‌گیرد .

اهمیت سبک زندگی

در بین عوامل مؤثر بر سلامت (در درس اول) ، سبک زندگی با سهم % 50 بیشترین تأثیر را بر سلامت افراد دارد . اهمیت سبک زندگی بیشتر از آن جهت است که با پیشگیری از بروز بیماری در فرد بر کیفیت زندگی او تأثیر می‌گذارد . بر اساس گزارش سازمان جهانی بهداشت ؛ بیماری‌های سکتة قلبی ، دیابت ، سرطان و پوکی استخوان ، که به عنوان مهم‌ترین بیماری‌های مزمن در جهان شناخته شده‌اند ، ارتباط مستقیمی با سبک زندگی دارند .

عوامل مؤثر در انتخاب‌های افراد در سبک و شیوه زندگی

انتخاب‌ها و رفتارهای افراد اساساً به نگرش‌ها ، ارزش‌ها و باورهای فردی و جمعی ، آداب و رسوم ، الگوی مصرف ، فرهنگ ، وظایف و مسئولیت‌ها ، نحوه استفاده از دانش و فناوری ، ثروت ، مقابله آگاهانه با خطرات تهدید کننده سلامت ، نحوه رفتار با خود و دیگران و نحوه برخورد با مسائل و مشکلات زندگی و ... بستگی دارد .

نکته 1 : شاید افراد برخوردار از درآمد و آموزش بالاتر فرصت انتخاب‌های بیشتری در زندگی داشته باشند ، اما به این معنی نیست که این افراد همیشه انتخاب‌ها و رفتارهای سالم‌تری دارند .

نکته 2 : همواره و برای همه افراد – در هر سنی و با هر سطحی از تحصیلات ، درآمد و موقعیت اجتماعی – این امکان فراهم است تا با کسب آگاهی و مهارت‌های لازم بتوانند دست به انتخاب‌های بهتر بزنند و با سبک زندگی سالم علاوه بر حفظ و ارتقای سلامت خویش ، کیفیت زندگی خود را نیز ارتقا دهند .

تفاوت سبک زندگی قدیم و امروزی

در گذشته زندگی‌های خانوادگی شکل دیگری داشت . برای مثال خانه‌ها چه بزرگ و چه کوچک ، یک طبقه با حیاط و باغچه بود . اعضای خانواده ، بزرگ و کوچک ، هر شب دور هم می‌نشستند ، با هم غذای ساده‌ای می‌خوردند و با یکدیگر صحبت می‌کردند و از هر دری سخن می‌گفتند . بازی‌های دسته جمعی و پرهیاهوی بچه‌ها در حیاط خانه و یا محله ، زندگی‌های ساده و خالی از تجملات ، سحرخیزی و صمیمیت و ... از ویژگی‌های زندگی گذشته بود .

اما امروزه شیوه زندگی تغییر کرده است . دوره‌های خانوادگی و دوستانه کاهش یافته و تا حدی ارتباط از طریق فضای مجازی جای آن را گرفته است . غذاهای سنتی سالم گاهی جای خود را به غذاهای ناسالم (فست فود) داده است . در شهرها ، خانه‌های یک طبقه جای خود را با برج‌های چند طبقه عوض کرده‌اند و در آنها آسانسور جای پله را گرفته است . بازی‌های کودکانه در حیاط خانه تبدیل به بازی‌های رایانه‌ای شده است . اگرچه جارو برقی و ماشین‌های لباس شویی و ظرف شویی و ... کارها را آسان کرده ولی عادت به استفاده از آنها کم‌تحرکی ، چاقی و اضافه وزن را افزایش داده است

خودمراقبتی چیست ؟

به بیان ساده ؛ خودمراقبتی شامل انجام اعمال اکتسابی ، آگاهانه و هدفمندی است که افراد به وسیله انجام آنها :

- 1 – سلامت جسمی ، روانی-عاطفی ، اجتماعی و معنوی خود و خانواده را تأمین و حفظ می‌کنند و ارتقاء می‌بخشند .
- 2 – از خود و اعضای خانواده در برابر بیماری‌ها ، حوادث و خطرات زندگی محافظت می‌کنند .

3- نیازهای جسمی ، روانی-عاطفی ، اجتماعی و معنوی خود را برآورده می‌سازند .

4 - بیماری‌های مزمن خود را مدیریت می‌کنند و همچنین بعد از شفا از بیماری حاد یا ترخیص از بیمارستان از سلامت خود حفاظت می‌کنند.

خود مراقبتی دارای انواع جسمی ، روانی - عاطفی ، اجتماعی و معنوی است .

نکته 1 : خودمراقبتی ، گام اول در حفظ سلامت خویش است . بین 65 تا 85 درصد از رفتارهایی که به سلامت ما منجر می‌شود محصول همین خودمراقبتی است .

نکته 2 : جوامع و گروه‌های اجتماعی مختلف ، با به کارگیری روش های متفاوت در چارچوب فرهنگ جامعه خود یعنی عادات ، رسوم ، اعتقادات مذهبی ، معلومات و ... از خود و خانواده شان مراقبت می‌کنند .

گام‌ها و مراحل برنامه‌ریزی برای خودمراقبتی

1 - هدف خود را تعیین کنیم : هدف باید واضح ، واقعی و قابل اندازه گیری باشد . برای مثال « من از اول این ماه روزی یک کیلومتر پیاده‌روی خواهم کرد . » یا « از این پس ، هر روز 30 بار شنای روی زمین انجام می‌دهم . »

2 - مدت زمانی را که قرار است فعالیت ای هدف موردنظر را انجام دهیم ، مشخص کنیم : زمان‌بندی ما باید واقعی باشد . برای مثال ، هر روز ، هفت روز هفته یا ساعت 10 صبح روز پنجشنبه .

3 - میزان دستیابی به هدف و موفقیت‌ها و شکست‌های خود را ثبت کنیم : برای مثال ، نموداری از ساعت‌هایی که فعالیت موردنظرمان را انجام می‌دهیم ، رسم کنیم یا مسافتی را که هر روز می‌دویم ، روی تقویم بنویسیم .

4 - پیمان ببندیم : برای مثال ، به والدین خود بگوییم که چه هدفی را دنبال می‌کنیم و زمان خاتمه آن قرار است چه وقت باشد و از آنها بخواهیم که در انجام این کار مراقب ما باشند .

5 - در صورت لزوم ، یک مجازات صریح و آشکار برای شکست در اجرای فعالیت‌مان تعیین کنیم : برای مثال ، به فردی که با او پیمان بسته‌ایم بگوییم « من ، در صورت قصور در انجام این پیمان ، برای تو یک کتاب می‌خرم . » بهتر است جریمه سبک باشد .

6 - برای شروع ، گام‌های کوچک برداریم : به عنوان مثال اگر می‌خواهیم وزن خون را کاهش دهیم بدانیم که در یک شب نمی‌توانیم به وزن مطلوب برسیم .

7 - از یادآورها استفاده کنیم : از ابزارهایی مانند زنگ هشدار تلفن همراه یا تذکر اطرافیان برای یادآوری رفتارمان استفاده کنیم .

8 - در مورد تغییر رفتارمان نظر اطرافیان را بپرسیم : از اطرافیان بخواهیم که چگونگی حرکت یا فعالیت ما به سوی اهدافمان را بررسی کنند و نتیجه را به ما بگویند .

9 - در صورت شکست هرگز مأیوس نشده و برای شروع دوباره آماده شویم : ممکن است در اجرای برنامه خودمراقبتی دچار مشکل شویم ، بنابراین باید آماده باشیم که مجدداً شروع کنیم .

10 - موفقیت‌هایمان را مدّ نظر داشته باشیم : باید به سختی ایی فکر کنیم که توانسته‌ایم آنها را با موفقیت پشت سر بگذاریم . این کار موجب افزایش اعتماد به نفس ما می‌شود و توانایی ما را برای ادامه برنامه افزایش می‌دهد .

11 - مهارت‌های لازم برای خودمراقبتی را کسب کنیم : باید سعی کنیم در رسیدن به اهدافمان مهارت لازم را کسب کنیم تا در کاری که انجام می‌دهیم موفق شویم . این مسئله در شایستگی ما در رسیدن به اهداف مؤثر است .