

درس دوم: سبک زندگی



سبک زندگی سالم مجموعه ای از **انتخاب های سالم** افراد است که متناسب با موقعیت های زندگی صورت می گیرد.

* این انتخاب ها بر روی سلامت فرد تأثیر می گذارد.

فرهنگ و هنجارهای اجتماعی

شرایط اقتصادی

سطح سواد

* این انتخاب ها تحت تأثیر عوامل مختلف قرار می گیرد

* البته این بدان معنا نیست که این افراد همیشه انتخاب ها و رفتارهای سالم تری دارند

* این انتخاب ها بستگی دارد به:

نگرش ها ، ارزش ها ، باورهای فردی و جمعی ، آداب و رسوم ،

الگوی مصرف ، فرهنگ ، مسئولیت ها و نحوه استفاده از فن آوری ،

نحوه رفتار با خود و دیگران

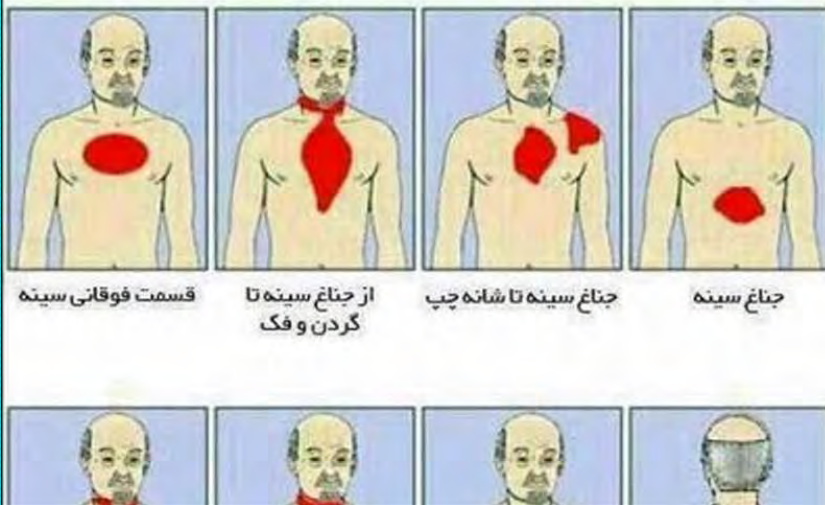
۱- MI
۲- دیابت
۳- کانسر
۴- پوکی استخوان

بر اساس گزارش های WHO ، بیماری های :

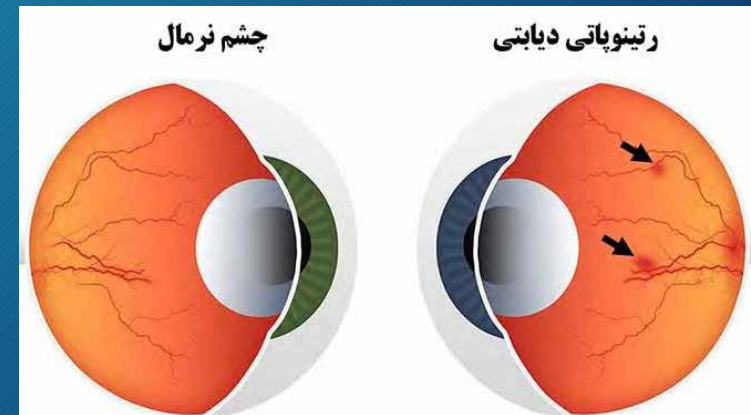
به عنوان مهمترین بیماری های مزمن در جهان شناخته شده اند که همگی با سبک زندگی ارتباط مستقیم دارند.

MI

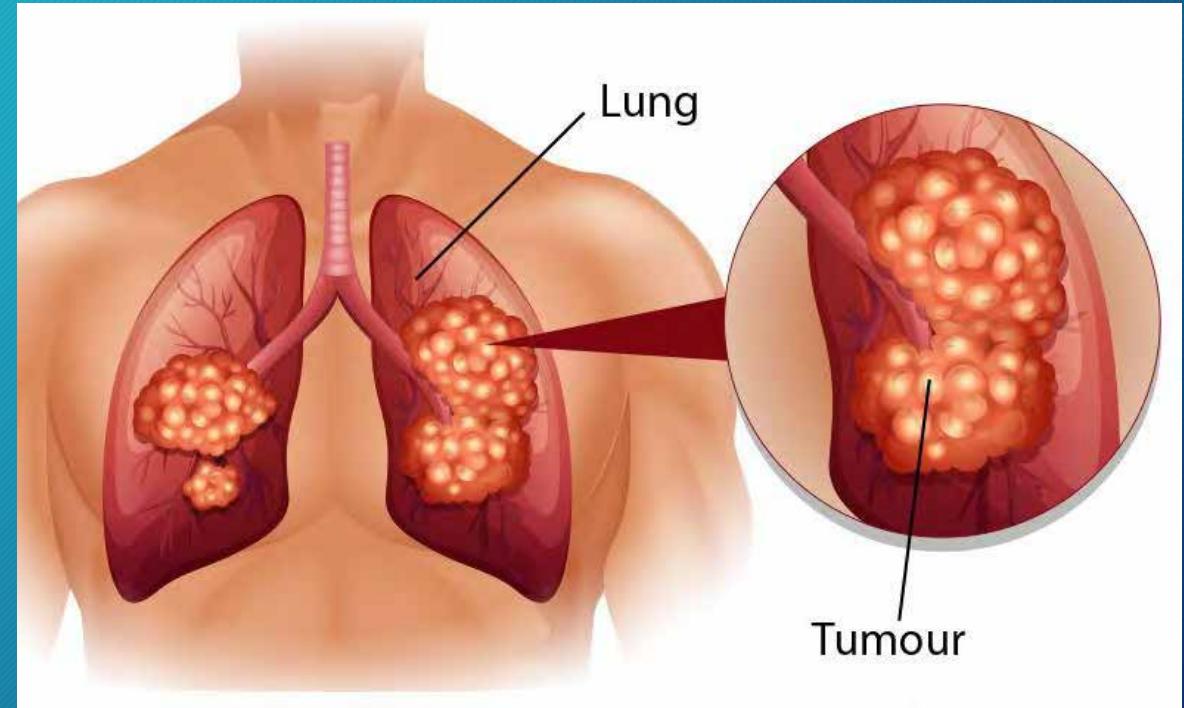
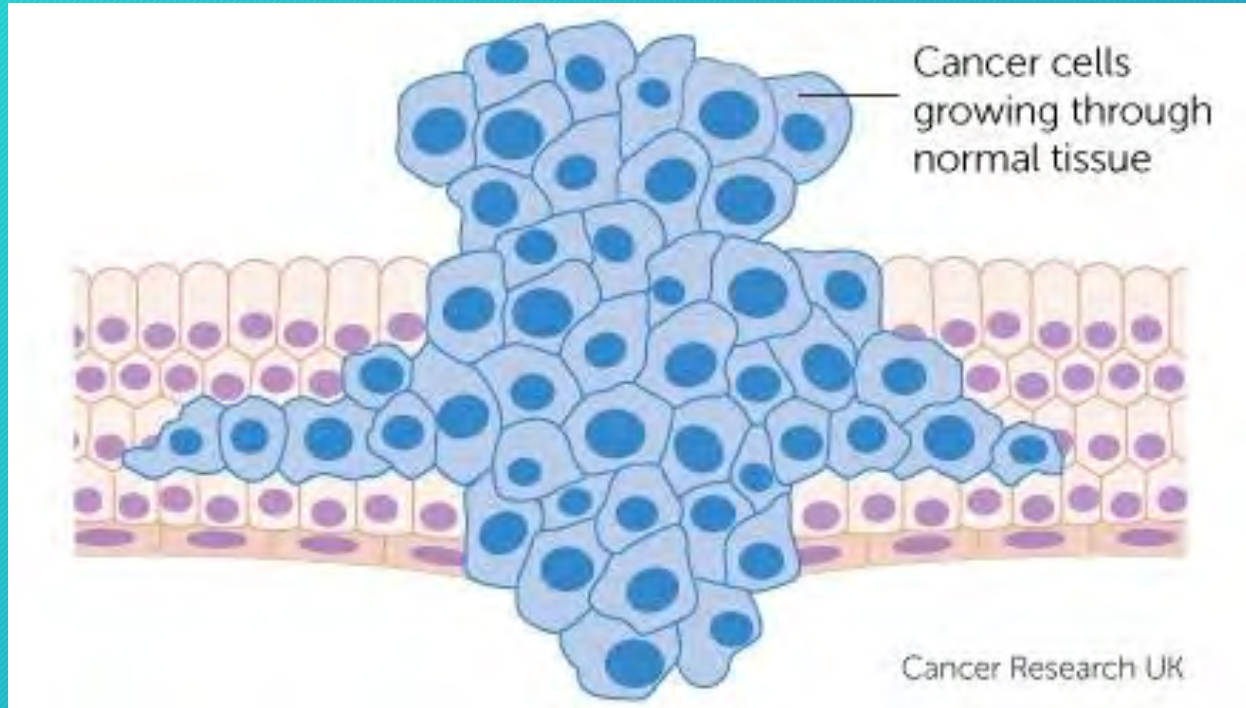
محل های درد هنگامی که حمله قلبی رخ می دهد



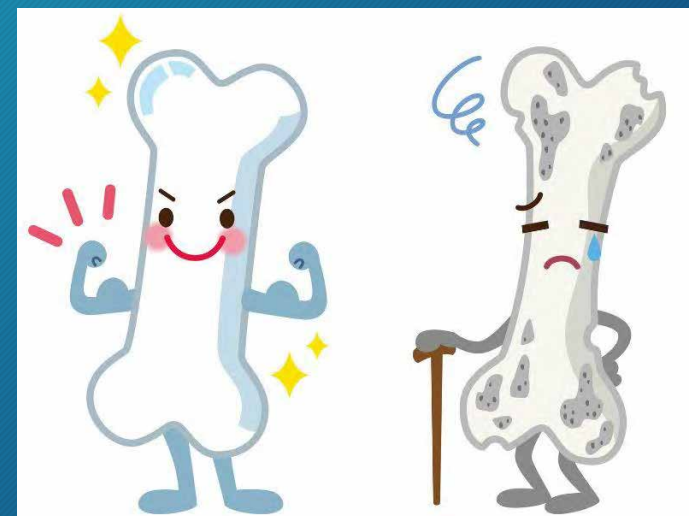
دیابت



كانسر (سرطان)



پوکی استخوان



مقایسه دو نوع سبک زندگی با توجه به بازه زمانی:

قدیم : دور هم بودن خانواده مثل کرسی، بازی های جمعی، دوری از تجمعات در مهمانی ها، تحرک بیشتر



جدید : دور همی ها کمتر شده، هر فرد در اتاق خودش، سرگرمی های مجازی، تحرک کمتر



نگذارید موبایل ها جای خانواده تان را بگیرد



خود مراقبتی:

✿ یعنی فعالیت هایی که خود یا خانواده برای حفظ و ارتقای سلامت انجام می دهند.
(در مقابل بیماری ها، حوادث و خطرات زندگی)

✿ معمولاً به تدریج یاد می گیرند بر طبق آداب و رسوم فرهنگی، اجتماعی، اعتقادات مذهبی، سطح دانش، ...
• و با به کارگیری روش های گوناگون از خود و خانواده شان مراقبت نمایند.

۱- جسمی : خوردن غذای سالم، خواب کافی، تحرک، ورزش، عدم استعمال دخانیات

۲- روانی : کنترل استرس و خشم، فکر کردن قبل از هر کار

۳- عاطفی : گریه کردن در شرایط مقتضی، اوقات فراغت با خانواده، احساس ارزشمندی

۴- اجتماعی: مشورت و هم صحبتی با افراد مطلع در صورت بروز مشکل

۵- معنوی : انجام فرائض دینی و نیایش

انواع
خود مراقبتی

خود مراقبتی جسمی



یک عمر سلامت؛
با خود مراقبتی



خود مراقبتی روانی



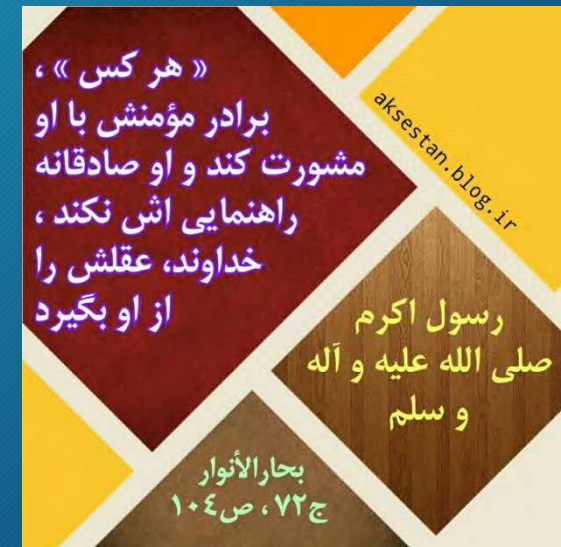
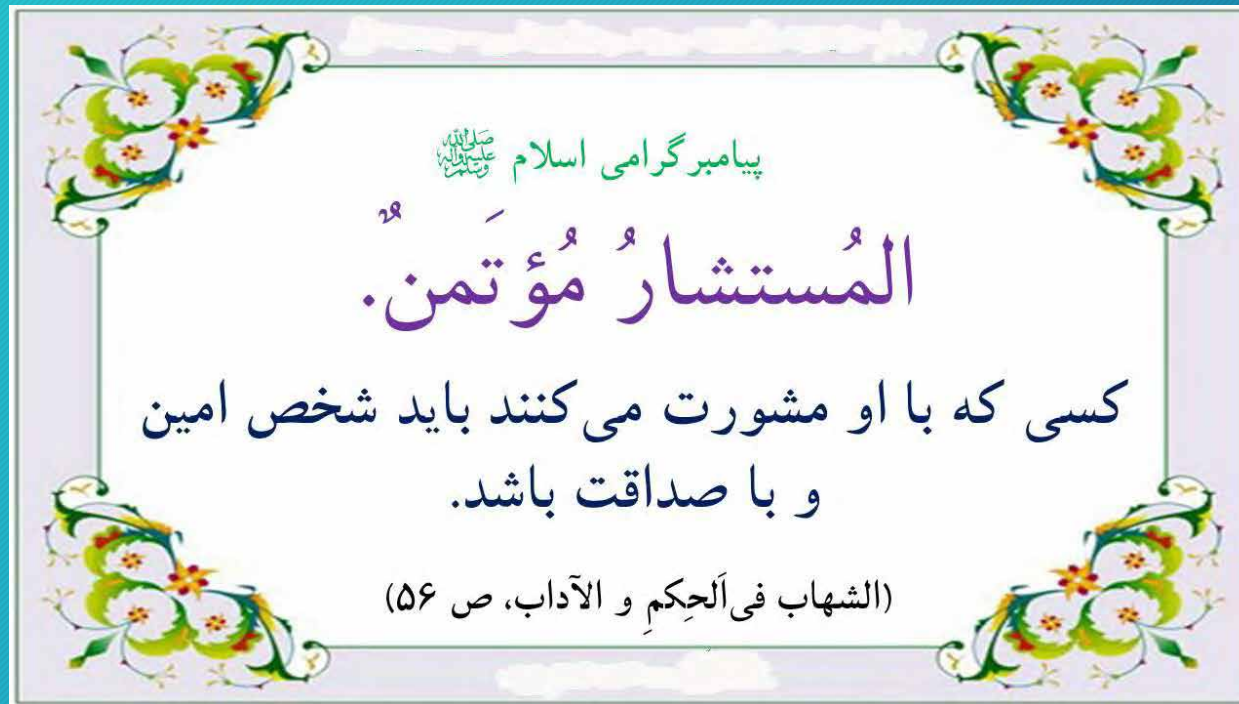
خود مراقبتی عاطفی



<http://www.khademi.com>



خود مراقبتی اجتماعی





MEHR NEWS AGENCY
Photo: Pressphoto - Saeed Mirzaei

@rahemoshaver99

خود مراقبتی معنوی





خود مراقبتی، گام اول در حفظ سلامت خویش است

بین ۶۵ تا ۸۵٪ از رفتارهایی که به سلامت ما منجر می شود محصول همین خودمراقبتی است. خود مراقبتی شامل اعمال اکتسابی، آگاهانه و هدفدار است که فرد برای خود، فرزندان و دیگر اعضای خانواده انجام می دهد تا همگی:

تندرست بمانند، از بیماری ها پیشگیری نمایند

از سلامت جسمی، روانی و اجتماعی خود مراقبت کنند

نیازهای جسمانی، روانی و اجتماعی خود را برآورده سازند

بیماریهای حاد و مزمن خود را درمان و مدیریت کنند