

درس دوم : سبک زندگی

۱- اصطلاح « سبک زندگی » به چه معناست و سبک زندگی سالم چگونه بر سلامت فرد تأثیرگذار است ؟
منظور از سبک زندگی ، انتخاب‌ها ، رویه‌ها ، کارها و فعالیت‌هایی هستند که ما زندگی روزمره خود را مطابق با آنها سپری می‌کنیم .

سبک زندگی سالم مجموعه ای از انتخاب‌های سالم افراد است که متناسب با موقعیت های زندگی صورت می‌گیرد و بر روی سلامت آنها تأثیرگذار هستند و باعث تأمین ، حفظ و ارتقای سلامت می‌شوند .

۲- انتخاب‌ها در « سبک زندگی » هر فرد طبق چه عواملی صورت می‌گیرند ؟

مردم اغلب با توجه به فرهنگ و هنجارهای اجتماعی و بر اساس شرایط اقتصادی خویش ، در زندگی خود دست به انتخاب می‌زنند . انتخاب‌ها و رفتارهای افراد اساساً به نگرش‌ها ، ارزش‌ها و باور های فردی و جمعی ، آداب و رسوم ، الگوی مصرف ، فرهنگ ، وظایف و مسئولیت‌ها ، نحو استفاده از فناوری و ثروت ، مقابله آگاهانه با خطرات تهدید کننده سلامت ، نحوه رفتار با خود و دیگران ، نحوه برخورد با مسائل و مشکلات زندگی و ... بستگی دارد .
همواره و برای همه افراد در هر سنی و با هر سطحی از تحصیلات ، درآمد و موقعیت اجتماعی این امکان فراهم است تا بتوانند با کسب آگاهی و مهارت های لازم دست به انتخاب های بهتر بزنند و با سبک زندگی سالم علاوه بر حفظ و ارتقای سلامت خویش ، کیفیت زندگی خود را نیز ارتقا دهند .

۳- چرا داشتن « سبک زندگی سالم » ضروری می‌باشد و این سبک زندگی باعث پیشگیری از بروز چه بیماری‌هایی می‌شود ؟

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 سکته قلبی ، دیابت ، سرطان و پوکی استخوان ، که به عنوان مهم‌ترین بیماری‌های مزمن (طولانی مدت) در جهان شناخته شده‌اند ، با سبک زندگی ارتباط مستقیم دارند .

۴- واژه « خودمراقبتی » به چه معناست ؟ توضیح دهید .

خودمراقبتی شامل اعمالی اکتسابی ، آگاهانه و هدف دار است که فرد برای خود ، فرزندان و دیگر اعضای خانواده انجام می‌دهد تا همگی تندرست بمانند ، از سلامت جسمی و روانی و اجتماعی خود حفاظت کنند ، نیازهای جسمانی، روانی و اجتماعی خود را برآورده سازند ، از بیماری‌ها یا حوادث پیشگیری کنند ، بیماری های مزمن خود را مدیریت کنند و نیز از سلامت خود بعد از بیماری حاد یا ترخیص از بیمارستان حفاظت کنند .
- خودمراقبتی ، در چارچوب فرهنگ جامعه ؛ یعنی عادات ، رسوم ، اعتقادات مذهبی ، معلومات و ... با به کارگیری روش های متفاوت انجام می‌شود .

۵ - مشخص کنید که هر یک از موارد ذیل جزء کدام دسته از خودمراقبتی ؛ جسمی ، روانی - عاطفی ، اجتماعی یا معنوی می باشند . (پاسخ ها در پرانتزها)

خوردن غذای سالم (خودمراقبتی جسمی) ؛ خوابیدن به اندازه کافی (خودمراقبتی جسمی و روانی) ؛ کنترل خشم (خودمراقبتی روانی) ؛ کاهش استرس در زندگی خود (خودمراقبتی روانی) ؛ مشورت با افراد مطلع در صورت بروز مشکل (خودمراقبتی اجتماعی) ؛ مهربانی (خودمراقبتی روانی - عاطفی) ؛ گریه کردن در شرایط مقتضی (خودمراقبتی روانی - عاطفی) ؛ وقت گذراندن با خانواده (خودمراقبتی اجتماعی) ؛ معاشرت با دوستان و خویشاوندان (خودمراقبتی اجتماعی) ؛ انجام فرایض دینی (خودمراقبتی معنوی) ؛ دعا و نیایش (خودمراقبتی معنوی) ؛ پرهیز از کشیدن سیگار و قلیان (خودمراقبتی جسمی) ؛ اندیشیدن قبل از انجام هر کار (خودمراقبتی معنوی) ؛ بها دادن به خود (خودمراقبتی معنوی) ؛ توجه به تجربه ها ، آرزوها ، افکار و احساسات خود (خودمراقبتی روانی - عاطفی و معنوی) ؛ احساس ارزشمندی در خود (خودمراقبتی معنوی) ؛ خوش بینی و امید (خودمراقبتی معنوی)

گام ها (مراحل) برنامه ریزی برای خود مراقبتی

- ۱ - **هدف خود را تعیین کنیم :** هدف باید واضح ، واقعی و قابل اندازه گیری باشد . برای مثال « من از اول این ماه روزی یک کیلومتر پیاده روی خواهم کرد . » یا « از این پس ، هر روز ۳۰ بار شنای روی زمین انجام می دهم . »
- ۲ - **مدت زمانی را که قرار است فعالیت های مربوط به هدف مورد نظر را انجام دهیم ، مشخص کنیم :** برای مثال ، هر روز ، هفت روز هفته یا ساعت ۱۰ صبح روز پنجشنبه . زمان بندی ما باید واقعی باشد .
- ۳ - **میزان دستیابی به هدف و موفقیت ها و شکست های خود را ثبت کنیم :** برای مثال ، نموداری از ساعت هایی که فعالیت مورد نظرمان را انجام می دهیم ، رسم کنیم یا مسافتی را که هر روز می دویم ، روی تقویم مان می نویسیم .
- ۴ - **پیمان بندیم :** برای مثال ، به والدین خود بگوییم که چه هدفی را دنبال می کنیم و زمان خاتمه آن قرار است چه وقت باشد و از آنها بخواهیم که در انجام این کار مراقب ما باشند .
- ۵ - **در صورت لزوم ، یک مجازات صریح و آشکار برای شکست در اجرای فعالیت مان تعیین کنیم :** برای مثال ، با فردی که با او پیمان بسته ایم می گوئیم « من ، در صورت قصور در انجام این پیمان ، برای تو یک کتاب می خرم . »
- ۶ - **برای شروع ، گام های کوچک برداریم :** به عنوان مثال اگر می خواهیم وزن خون را کاهش دهیم بدانیم که در یک شب نمی توانیم به وزن مطلوب برسیم .
- ۷ - **از یادآورها استفاده کنیم :** از ابزارهایی مانند زنگ هشدار تلفن همراه ، یا تذکر اطرافیان برای یادآوری رفتارمان استفاده کنیم .
- ۸ - **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 .
- ۹ - **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 .
- ۱۰ - **موفقیت هایمان را مد نظر داشته باشیم :** باید به سختی هایی فکر کنیم که توانسته ایم آنها را با موفقیت پشت سر بگذاریم . این کار موجب افزایش اعتماد به نفس ما می شود و توانایی ما را برای ادامه برنامه افزایش می دهد .

۱۱ - مهارت های 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.

جملات کوتاه

معنی سلامت در فرهنگ فارسی معین «بی‌عیب شدن» و معنی سلامت در لغت نامه دهخدا «رهایی یافتن» است. بقراط سلامت را در تعادل بین اخلاط چهارگانه، شامل صفرا، سودا، بلغم و خون می‌دانست. از بین چهار عامل مؤثر بر سلامت، سبک زندگی با سهم ۵۰٪ بیشترین تأثیر را بر سلامت افراد دارد. خودمراقبتی، گام اول در حفظ سلامت خویش است. بین ۶۵ تا ۸۵ درصد از رفتارهایی که به سلامت ما منجر می‌شود محصول همین خودمراقبتی است. خود مراقبتی دارای انواع جسمی، روانی عاطفی، اجتماعی و معنوی است.

@ganjineh248