



به نام خداوند بخشنده مهربان

واحد آموزش سلامت بیمارستان امیرالمومنین علی (ع)  
تقديم ميكند

## خودمراقبتی اجتماعی







مبحث خودمراقبتی به چهار  
عنوان زیر تقسیم می‌شود

خودمراقبتی جسمی  
خودمراقبتی عاطفی و روانی  
خودمراقبتی معنوی  
خودمراقبتی اجتماعی



هر کدام از این موارد، می‌تواند به ارتقاء و سلامت یکی از وجوه انسان کمک کند. مهم‌ترین بازخوردهای خودمراقبتی در زندگی، تجدید انرژی، کاهش استرس، ایجاد احساس شادی، تقویت اعصاب، عزت نفس، ایجاد حس آرامش و صلح، شور و شوق و افزایش انگیزه و امید به زندگی است





**خودمراقبتی جسمی:** به طور کلی به رفتار و شیوه‌ای از زندگی گفته می‌شود که در آن مواردی چون پیشگیری از بروز بیماری، بهداشت غذایی، ورزش و .... رعایت می‌شود. رژیم غذایی و ورزش علاوه بر سلامت جسم، تاثیر بسیار زیادی در طراوت و شادابی روح انسان دارد



**خودمراقبتی عاطفی و روانی:** خودمراقبتی عاطفی و روانی شامل مراقبت از احساساتی می‌شود که ما نسبت به خودمان و توانایی‌هایمان در شرایط مدیریتی خاص و در مقابله با مشکلات داریم. در تقویت خودمراقبتی عاطفی، هدف بی‌تفاوتی نسبت به مشکلات یا انکار و اجتناب از آنها نیست، بلکه ارتقای آستانه تحمل و مهارت نشان دادن بهترین واکنش نسبت به اتفاقات در حال رخ دادن است



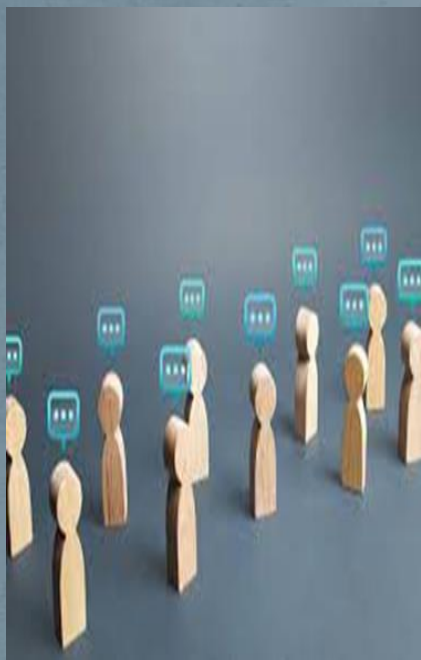


**خودمراقبتی معنوی:** همان قدری که جسم انسان نیازمند تغذیه است، روح انسان نیز نیاز به پرورش دارد. درک معنای واقعی زندگی در سایه درک مراقبت‌های معنوی رخ می‌دهد؛ نزدیک شدن به خدا و باور به لطف و رحمت الهی باعث می‌شود بتوانیم از فراز و نشیب‌ها و سختی‌های زندگی راحت‌تر عبور کنیم



**خودمراقبتی اجتماعی:** انسان‌ها ذاتاً به حضور در جامعه علاقه دارند و داشتن فعالیت اجتماعی بالا و روابط اجتماعی سالم به سلامت جسمی و روحی فرد کمک می‌کند. در ادامه این مطلب به تفصیل درباره‌ی خودمراقبتی اجتماعی صحبت خواهیم کرد





انسان ذاتا موجودی اجتماعی است؛  
بنابراین توسعه روابط انسانی و  
اجتماعی او با سایر انسان‌ها اهمیت  
زیادی دارد. خودمراقبتی اجتماعی به  
معنای اطمینان از مراقبت، سلامت و  
حمایت از خواسته‌ها و امیال اجتماعی  
درونی هر فرد است. داشتن ارتباطات  
و فعالیت‌های اجتماعی به افراد کمک  
می‌کند تا از سلامت جسمی و روحی  
بهتری برخوردار باشد. البته بسته به  
این که افراد درون‌گرا باشند یا برون  
گرا، ممکن است نیازهای اجتماعی  
آنها با یکدیگر متفاوت باشند

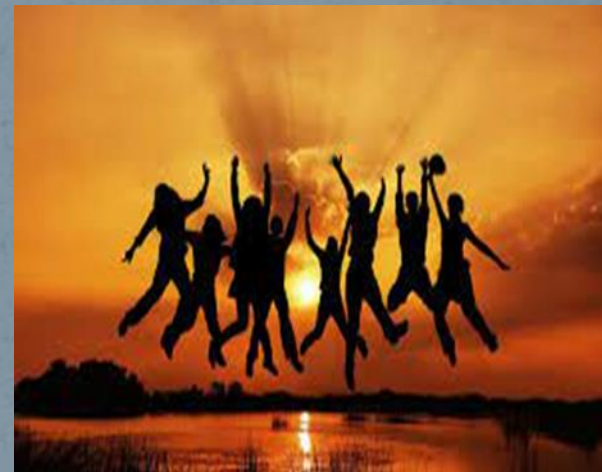






برای این که سطح خودمراقبتی خود را ارتقاء دهید، لازم است تا در جزئیات تاثیرگذار زندگی خود تغییراتی ایجاد کنید. ما در این بخش از مطلب مواردی را نام بردیم که شاید در نگاه اول بی اهمیت یا کم اهمیت و یا حتی مسخره به نظر بیایند! اما در حقیقت انجام تمام یا حتی چند مورد از نکاتی که در ادامه ذکر شده است، می تواند در احوال شما بسیار تاثیر گذار بوده و شخصیت شما را تحت الشعاع قرار دهد. روند تکامل شخصیت شما، در جایگاه اجتماعی که کسب خواهید کرد و در نتیجه، نقشتان در جامعه موثر است. لیستی از این موارد تهیه کردیم که عبارت است از :

مرتبا با افرادی که سطح دانش و آگاهی اجتماعی شما را بالا  
می‌برند وقت بگذارید



با کسانی معاشرت داشته باشید که بتوانند روی شما اثرگذاری مثبت داشته باشند





با توجه به شناختی که از خودتان و انسان‌هایی که با آنها معاشرت می‌کنید دارید،  
رابطه‌های غلط را حذف کرده و روابط صحیح با آدم‌های مناسب‌تر را جایگزین آن  
کنید





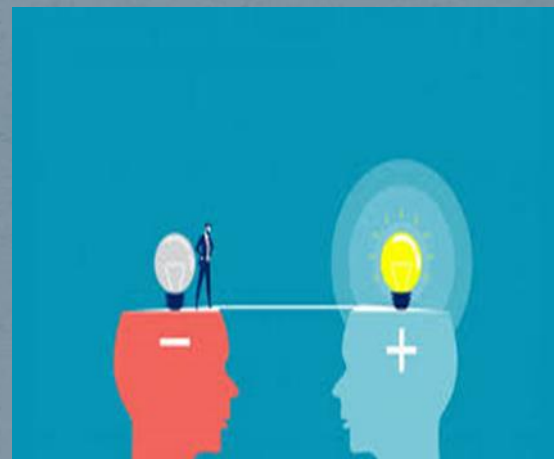
[www.CYFCo.ir](http://www.CYFCo.ir)

دست از راضی نگه داشتن مردم بردار!

سعی نکنید همه را از خود راضی نگه دارید



روی اهداف خود برای داشتن زندگی روانی سالم‌تر تمرکز کنید





قدرت نه گفتن داشته باشید و برای روابط خود مرزهای شخصی ایجاد کنید. آگاهی از مرزهای شخصی به ما کمک می‌کند تا در تعاملات اجتماعی امنیت بیشتری داشته باشیم



با دوستان قدیمی خود که از نظر روحیات به شما  
نزدیکترین بیشتر وقت بگذارید





شبکه‌های اجتماعی را بشناسید، از بخش‌های غیرمفید آن فاصله بگیرید  
و فعالیت خود را در بخش‌های آموزنده و کارآمد آن افزایش دهید





مهارت‌های مدیریت زمان برای موفقیت و پیشرفت حرفه‌ای را یاد بگیریم



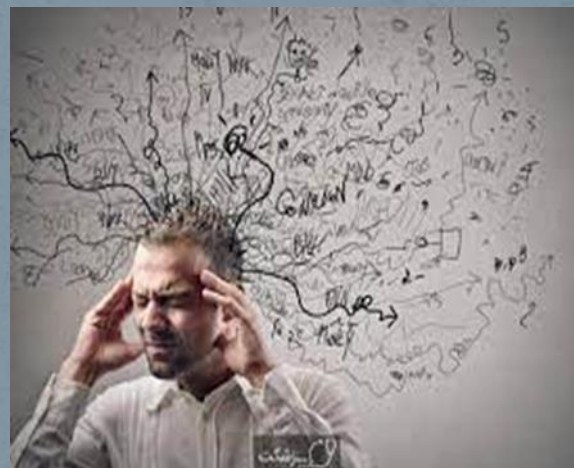
اوقاتی را برای خانواده خود در نظر بگیرید و به زندگی خانوادگی خود اهمیت دهید



ایده های خودمراقبتی  
اجتماعی



از عوامل تنش‌زا و استرس‌زا فاصله بگیرید و آرامش و خونسردی خود را در هنگام بروز مشکلات حفظ کنید



به گروه‌هایی که با شما علایق مشترک دارند بپیوندید. مانند تیم‌هایی از فعالان محیط زیست یا گروه‌هایی که در کارهای عام‌المنفعه و خیریه فعالیت دارند



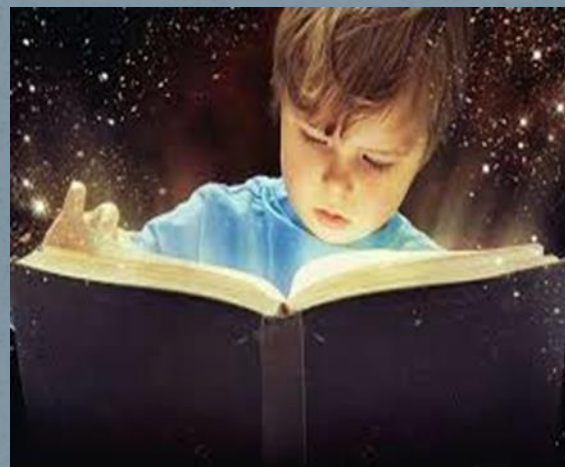


برای رفتن به محل کار یا منزل مسیرهای جدید را انتخاب کنید





حتما برای مطالعه و خواندن کتاب‌های مفید وقت بگذارید



در انجام کارهای خود با افرادی که در آن زمینه تجربه و اطلاعات کافی دارند مشورت کنید



فیلم‌ها و سخنرانی‌های انگیزشی تماشا کنید





کارهای سرگرم کننده‌ای که تا به امروز انجام نداده‌اید را شروع کنید



سعی کنید دستور پخت‌های جدید را بیاموزید و غذاهای بی‌زید که قبلاً هرگز نپخته‌اید



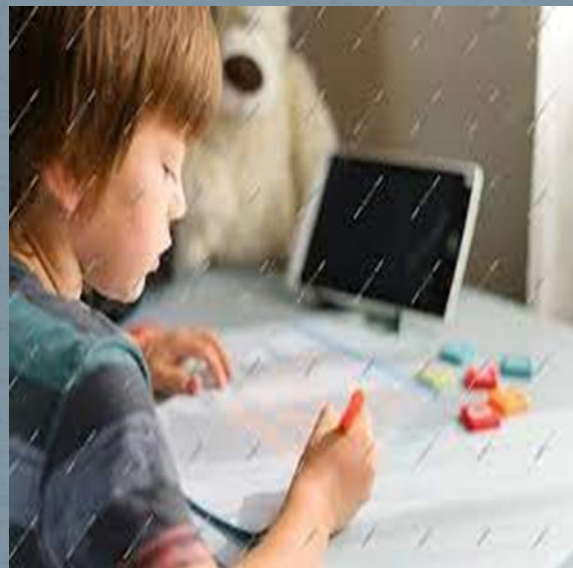


میزکار، اتاق و محل کار خود را تمیز کنید و به آراستگی و مرتب بودن آن اهمیت دهید





یک دفترچه یادداشت تهیه کرده و اتفاقاتی که در طول روز برایتان افتاده است را در آن بنویسید. این کار به مرور زمان برایتان لذت بخش تر می شود و قطعاً سال ها بعد با خواندن همین خاطراتی که شاید امروز برایتان معمولی و پیش پا افتاده به نظر می رسد هیجان زده خواهید شد





همیشه برای خندیدن وقت بگذارید





در آینه به خود لبخند بزنید





## سخن پایانی

خودمراقبتی اجتماعی که یکی از زیرشاخه‌های خودمراقبتی به شمار می‌آید مهارتی است که بهره‌مندی از آن شیوه زندگی سالم و رعایت ارزش‌های اخلاقی - اجتماعی جامعه را به دنبال دارد. جوامعی که در آنها بحث خودمراقبتی، به ویژه بحث خودمراقبتی اجتماعی جدی گرفته شده و از سنین پایه و کودکی آموزش داده می‌شوند، به مراتب جوامعی شادتر، سالم‌تر و کارآمدتری هستند. از این رو نتیجه می‌گیریم که باید به خودمراقبتی اجتماعی بیش از پیش اهمیت بدهیم. امیدواریم با نکات و مواردی که در این مطلب نام بردیم توانسته باشیم به شما ایده‌های مناسب و کارآمدی جهت برنامه‌ریزی موثر ارتقای خودمراقبتی اجتماعی خود داده باشیم

با تشکر:  
حمیده اصغری  
سوپروایزر آموزش سلامت

