

به مناسبت روز جهانی خود مراقبتی (۲۴ جولای ۲۰۲۴) با ما همراه باشید :

پیاپاده‌روی، رفتن به یک تئاتر خوب، حفظ روابط اجتماعی با دوستان ارزشمند، خواندن یک کتاب خوب و صرف زمان برای مراقبت از خود مواردی هستند که به بهبود سلامت روان شما کمک زیادی می‌کنند. اعتماد به نفس ایجاد می‌کند، استرس را از بین می‌برد و پایه ای برای سلامتی می‌گذارد.

مواردی که برای خود مراقبتی اهمیت دارند برای آنها وقت بگذارید:

● ایجاد شبکه های اجتماعی و نقش آن در خود مراقبتی و سلامت روان :

مطمئناً وقت گذاشتن برای برقراری ارتباط با خودتان یک جنبه مهم مراقبت از خود است. در واقع، مطالعات نشان داده است که روابط اجتماعی می‌تواند یک جزء کلیدی در حفظ سلامت روان باشد. ارتباط با دیگران از طریق گذراندن وقت با افرادی که دوستشان دارید و به آنها اعتماد دارید، می‌تواند استرس را کاهش دهد و خلق و خوی شما را بهبود بخشد. بنابراین، دوستان خود را پیدا کنید و وقتی آنها را پیدا کردید، در جهت تقویت روابط با آنها تلاش کنید.

ایجاد شبکه های اجتماعی برای همه است. سرمایه گذاری در خود مراقبتی نیز می‌تواند به شما در ایجاد شبکه های اجتماعی کمک کند. برای انجام کارهایی که به شما کمک می‌کند تا به بهترین شکل مناسب در مقابل دیگران ظاهر شوید، وقت بگذارید. شما به جامعه خود کمک خواهید کرد و دنیا را تغییر خواهید داد. چند راه وجود دارد که می‌توانید با افراد اطراف خود ارتباط برقرار کنید.

قدردانی :

مطالعات نشان می‌دهد که قدردانی تا حد زیادی در بهبود و تقویت روابط بین فردی نقش دارد. محققان دانشگاه آکسفورد دریافتند که مهربانی با خود و دیگران در واقع می‌تواند شما را شادتر کند.

تماس برقرار کردن :

برای ارتباط با افرادی که برای شما مهم هستند، وقت بگذارید. مطمئناً، می‌توانید یک قرار دوستی عالی را برنامه ریزی کنید. یا می‌توانید به سادگی یک پیامک ارسال کنید تا به آنها اطلاع دهید که به آنها فکر می‌کنید.

با همکاران و همسالان خود ارتباط برقرار کنید. طبق مطالعه مجله روانشناسی بهداشت شغلی، بین کسالت و انزوا در محل کار و برخی علائم افسردگی ارتباط وجود دارد. اگر شما هم حدود ۴۰ ساعت در هفته را در محل کار می‌گذرانید، ایجاد یک محیط کاری سالم می‌تواند برای سلامت روانی شما معجزه کند. بنابراین، یک همکار را دعوت کنید تا با هم مکان جدیدی را برای ناهار امتحان کنید، دستاوردهای همسالان و همکاران خود را تحسین کنید.



● چگونه خود مراقبتی می تواند به شما کمک کند تا مسئولیت سلامت روان خود را بر عهده بگیرید:

گاهی اوقات، زمانی که انتظارات زیاد است و فشار زیادی برای برنامه ریزی بیش از حد و در حال انجام وجود دارد، صرف زمان برای برقراری ارتباط با خودتان آخرین چیزی است که در فهرست کارهای شما وجود دارد. وقتی بیش از حد لاغر هستید، صرف وقت برای خودتان ممکن است کمترین اولویت به نظر برسد و هنگامی که وظایف کاری، تعهدات خانوادگی و به طور کلی برنامه های زندگی بدون وقفه روی هم انباشته می شود، می تواند طوفانی از استرس و اضطراب ایجاد کند. بنابراین، وقت گذاشتن برای خود به معنای خودخواهی نیست. در واقع، مطالعه ای توسط انجمن روانشناسی آمریکا نشان داد که مراقبت از خود می تواند راهی مفید برای کاهش استرس، کاهش اضطراب و افزایش شفقت به خود باشد. بنابراین، ساعتی را برای خودتان وقت بگذارید و به خودتان برای مراقبت کردن از خود نمره بدهید.

خود مراقبتی بسیار فراتر از چرت زدن اضافی است. خود مراقبتی می تواند اینگونه باشد که خودتان را ارزیابی کنید تا متوجه شوید که چه احساسی دارید، یا اینکه خودتان را در موقعیت های جدید در جامعه قرار دهید، یا می تواند اولویت قرار دادن به یک روال صبحگاهی باشد که شما را آماده می کند تا روز خود را شروع کنید. خود مراقبتی همه جا هست و برای همه است. خود مراقبتی روشی است که شما به خودتان عشق و محبت می ورزید و به همین روش با افراد اطرافتان ارتباط برقرار می کنید. همان طور که آدر لرد، کنشگر معروف، اظهار داشت: «مراقبت از خودم، خودخواهی نیست. در واقع حفظ کردن خود است.» در یک دنیای بزرگ و زیبا که گاهی اوقات می تواند ما را به جهات زیادی بکشانند، حفظ و مراقبت از خود می تواند کلید شکوفایی در شما باشد.

خود مراقبتی برای هر کسی متفاوت است، زیرا افراد با هم متفاوت هستند. آنچه فکر می کنید برای شما مفید است را پیدا کنید و آنچه را که برای شما مفید نیست را کنار بگذارید. بدون قوانین سخت و سخت و با نگاهی انعطاف پذیر و بدون قضاوت، کارها و فعالیت های خود را متناسب با زمان خود مشخص کنید. مطالعات نشان می دهد که خود مراقبتی می تواند به کاهش علائم فرسودگی شغلی کمک کند. بنابراین، آنچه را که دوست دارید را کشف کنید و برای خودتان وقت بگذارید و در انتها از خودتان تشکر کنید.

این زندگی مال شماست. این زمان هم برای شماست. پس روی خودتان سرمایه گذاری کنید و کارهایی را که لازم است، انجام دهید تا به بهترین شکل ممکن عمل کنید. جهان به شما نیاز دارد.

● چگونه خواب در روال خود مراقبتی می تواند بر سلامت روان شما تأثیر بگذارد :

مشکلات خواب و ادامه پیدا کردن آنها، می توانند به طور قابل توجهی بر سلامت روان ما تأثیر بگذارند و شرکت در زندگی روزمره مانند کار، مدرسه و فعالیت های اجتماعی را دشوار کنند.

همه به خواب نیاز دارند. هنگامی که مشغول برنامه های خانوادگی خود هستید، یا برای امتحانی که پیش رو دارید، مطالعه می کنید، یا آخرین ایمیل مهم را برای رئیس خود دنبال می کنید، یا به استوری اینستاگرام بهترین دوست خود پاسخ می دهید، وقت گذاشتن برای خواب اولویت کمتری می تواند به نظر برسد. کسی که وقت ندارد یا خواب کافی را در اولویت قرار نمی دهد، می تواند اثرات کمبود خواب مانند مشکل در تمرکز، تغییرات خلق و خو و خستگی را احساس کند. بعلاوه، کم خوابی ارتباط قوی با بیماری روانی دارد : بر اساس تحقیقات انجام شده، بیش از نیمی از بزرگسالانی که افسردگی یا اضطراب برای آنها تشخیص داده شده است، مشکل خواب نیز دارند.

در حالی که اکثر متخصصان شش تا هشت ساعت خواب در هر شبانه روز را توصیه می کنند، اما در مورد همه افراد این موضوع متفاوت است. چک کنید و بررسی کنید که به چه میزان خواب نیاز دارید. اینکه با توجه به میزان خوابی که در حال حاضر دارید، آیا لازم است از میزان خواب خود کم کنید یا به خواب بیشتری نیاز دارید.

در اینجا چند نکته وجود دارد که ممکن است به شما در جهت تنظیم خواب کمک کند :

- به یک برنامه زمانبندی پایبند باشید. به طور جدی، نیاز به زمانی برای خواب، یکی از نیازهای ضروری برای همه است. یک برنامه منظم می تواند به ایجاد یک برنامه روتین که خواب را در اولویت زندگی شما قرار می دهد کمک کند.

- از مشروبات الکلی پرهیز کنید. نوشیدن قهوه ای که شما را در طول روز حفظ می کند می تواند شما را در شب نیز بیدار نگه دارد. حدود شش تا هشت ساعت قبل از اینکه قصد داشته باشید بخوابید، کافئین را کنار بگذارید.

- تحرک داشته باشید. تحقیقات نشان می دهد که ورزش می تواند کیفیت خواب شما را در هر شب افزایش دهد. ورزش مورد علاقه و مناسب خود را کشف کنید که از آن لذت می برید تا ضربان قلب خود را تنظیم کنید و اندورفین ترشح کند. از رفتن به باشگاه لذت می برید؟ عالی است. ادامه بده! اگر نه، یک کلاس یوگا جدید را امتحان کنید، یا در یک فضای باز پیاده روی کنید.

- نور و روشنایی کافی دریافت کنید. بدن و مغز شما واقعاً باهوش هستند. نور طبیعی به مغز شما می گوید که زمان بیداری فرا رسیده است. یک مطالعه نشان داد، بزرگسالانی که روزانه در معرض نور بیشتری قرار می گیرند، دو ساعت بیشتر می خوابند.



● چگونه، گذراندن زمان بیشتر در طبیعت می تواند سلامت روانی شما را متحول کند :

به معنای واقعی کلمه، گذراندن وقت در فضای باز و آوردن فضای سبز به زندگی شما می تواند بر خلق و خوی روزانه شما تأثیر بگذارد. در واقع، یک مطالعه در دانشگاه استنفورد نشان داد که گذراندن زمان بیشتر در خارج از منزل می تواند خطر ابتلا به افسردگی را کاهش دهد.

در طولانی مدت، گنجاندن زمان در طبیعت می تواند یک عادت سالم برای حفظ سلامت روان شما باشد. همچنین می تواند یک راه عالی برای بهبود روحیه در لحظات سخت و دشوار باشد. به گفته دانشگاه مینه سوتا، در یک مطالعه نشان داد، ۹۵ درصد از شرکت کنندگان پس از گذراندن وقت در خارج از خانه مثل طبیعت، بهبودی در خلق و خوی خود دیدند که به آنها کمک کرد تا از حالت استرس و اضطراب به آرامش و تمرکز برسند. دفعه بعد که احساس استرس کردید، برای پیاده روی بیرون بروید، ممکن است معجزه کند.

خبرهای خوبی برای شهرنشینان نیز وجود دارد: مطالعه‌ای که در دانشگاه بریتیش کلمبیا انجام شد، نشان داد که سبزی‌های مصنوعی نیز تأثیر مثبتی بر خلق و خوی افراد دارند. به عنوان مثال، چیزی به سادگی درختان در ایستگاه‌های اتوبوس شهری می تواند سلامت روان را افزایش دهد. بنابراین، به دنیای اطراف خود توجه کنید. به درختان، گل‌ها و سبزی‌ها در هر کجا که هستند توجه کنید.

طبیعت در همه جا فراوان است. در اینجا چند راه برای استفاده بهینه از آن وجود دارد :

-رفتن به ساحل را امتحان کنید. فضای سبز عالی است و آب نیز می تواند به همان اندازه مفید باشد. مطالعه‌ای در دانشگاه ایالتی میشیگان نشان داد که دیدن رنگ آبی به ویژه در آب با سطوح پایین تر ناراحتی روانی مرتبط است. به علاوه، تجربه نشان داده است که حس کردن شن روی انگشتان پا می تواند به آرامش شما کمک کند. بنابراین، صندل و کوله خود را بردارید و تابستان امسال به ساحل بروید.

-ذهن آگاهی را تمرین کنید. به تغییرات طبیعت اطراف خود توجه کنید. شاید در سفر صبحگاهی تان گل‌های جدیدی شکوفا شده باشند یا شاید بوی باران را دوست داشته باشید. به تغییراتی که در طبیعت ایجاد می شود، توجه کنید.

-گاهی اوقات از صرف ناهار روی میز ناهار خوری دوری کنید. در عوض، از مزایای کاهش استرس در فضای باز و طبیعت استفاده کنید و ناهار خود را در فضای باز صرف کنید. حتی چند دقیقه ماندن در فضای باز و طبیعت می تواند به شما کمک کند روحیه شاداب تری داشته باشید و در بقیه روز بیشترین بهره‌وری را داشته باشید.

-معاشرت داشته باشید. آیا برای آخر هفته برنامه ریزی می کنید؟ راه‌هایی را پیدا کنید که زندگی اجتماعی خود را تقویت کنید. یک مطالعه بهداشتی‌ها روارد نشان داد که گذراندن زمان با گروه دوستان در بیرون از خانه در بهبود سلامت کلی روان موثر است. شاید بتوانید گروهی از دوستانتان را برای یک پیک نیک جمع کنید. به کنسرت مورد علاقه تان بروید یا به همراه دوستان خود زمانی را صرف پیاده روی یا صرف صبحانه در طبیعت کنید.





● چگونه اولویت دادن به ورزش می تواند به سلامت روانی شما کمک کند :

اگر تا به حال به ایجاد سبک زندگی سالم تری فکر کرده اید، به احتمال زیاد در یک مقطع زمانی ورزش را را در اولویت زندگی خود قرار داده اید.

ورزش مزایای جسمی ثابت شده ای دارد: می تواند به شما کمک کند قوی تر شوید، خطر ابتلا به بیماری قلبی را کاهش دهید و یک سبک زندگی فیزیکی سالم را حفظ کنید. مطالعات نشان می دهد که ورزش فواید بسیار بیشتری از سلامت جسمی به تنهایی دارد. ورزش تمام آن هورمون های احساس خوب را آزاد می کند: از جمله اندورفین.

در حالی که هر نوع ورزشی برای شروع عالی است، همه فعالیت های بدنی اثرات یکسانی ندارند. کلینیک مایو به افراد توصیه می کند که حداقل ۱,۵ تا ۲ ساعت در هفته ورزش کنند. مطالعات نشان می دهد که همه ورزش ها اثرات یکسانی ایجاد نمی کنند، به ویژه وقتی صحبت از فواید سلامت روان باشد. یک مطالعه توسط محققان روانشناسی در فنلاند نشان داد که تمرینات ورزشی با شدت بالا با افزایش ترشح اندورفین مرتبط است.

ورزش منظم راهی عالی در سلامت روانی شما برای جلوگیری از چالش های بالقوه سلامت روان است. مطالعات نشان می دهد که ورزش می تواند راهکاری عالی برای مدیریت افسردگی و اضطراب باشد. در حالی که در درمان اختلالات روانشناختی، ورزش به تنهایی درمان نیست، اما یک مطالعه در دانشگاه بوستون نشان داد که ورزش می تواند نتایج درمان را برای افرادی که افسردگی بالینی را تجربه می کنند، بهبود بخشد.

به دنبال تقویت اعتماد به نفس باشید. یک مطالعه نشان داد که بین عزت نفس و فعالیت بدنی ارتباط وجود دارد. بنابراین، از منطقه راحتی خود خارج شوید، اما چیزهایی را انتخاب کنید که اعتماد به نفس شما را افزایش می دهد. زیرا، هیچ چیز بهتر از انتخاب چیزهایی نیست که شما را به فکر فرو می برد و برای شما مفید است. چگونه مدیتیشن می تواند به شما کمک کند تا سلامت روان خود را تازه کنید.

تحقیقات نشان می دهد که برنامه های مدیتیشن می توانند علائم افسردگی و اضطراب را کاهش دهند. افراد با هم متفاوت هستند، اما مطالعات نشان داده است که در برخی افراد مدیتیشن جنبه موثری برای درمان بسیاری از اختلالات سلامت روان بوده است، حتی مکمل دارو برای برخی افراد. طبق مطالعه ای از وزارت امور کهنه سربازان، مدیتیشن به طور مداوم به عنوان ابزاری برای مدیریت افسردگی مفید بوده است.

مدیتیشن می تواند اشکال مختلفی داشته باشد. برخی از انواع مدیتیشن عبارتند از ذهن آگاهی (صرف زمان و توجه به آنچه در لحظه حال اتفاق می افتد)، مدیتیشن اسکن بدن (آرامش پیشرونده که شامل کشش و رها کردن ماهیچه های شما می شود)، یا حتی مراقبه مهربانی و دوست داشتن (تمرین پرورش نگرش از عشق و مهربانی نسبت به همه و همه چیز).

● چگونه تغذیه سالم می تواند به سلامت روان شما کمک کند :

خوردن میوه و سبزیجات بیشتر نه تنها برای بدن، بلکه برای ذهن شما نیز مفید است. طبق یک مطالعه توسط انجمن سلامت عمومی آمریکا، افزایش میوه و سبزیجات در رژیم غذایی افراد باعث افزایش شادی، رضایت از زندگی و رفاه آنها نیز می شود.

دریافت میوه و سبزیجات کافی می تواند اولین قدم عالی برای رسیدگی به سلامت روان شما باشد. مطالعات نشان می دهد که مزایای سلامت روان ناشی از خوردن میوه ها و سبزیجات بیشتر می تواند دو سال طول بکشد. بنابراین، بدون رژیم های سخت، همه چیز در مورد تغییر سبک زندگی و سرمایه گذاری در آینده شماست.

برای تغذیه ذهن و بدن خود آماده اید؟ در اینجا چند نکته برای امتحان وجود دارد :

- با یک وعده غذایی متعادل شروع کنید: سبزیجات، پروتئین و کربوهیدرات. اسفناج و سبزیجات تازه را امتحان کنید. اگر می خواهید در مهمانی شام بعدی خود یک سبزی بگنجانید. اسفناج، کلم بروکلی، نخود سبز یکی از منابع گیاهی برتر تریپتوفان است و برای افزایش سطح سروتونین شناخته شده است.

- آیا پختن منظم غذاهای سالم و متعادل برایتان سخت است؟ برای دریافت نکات و ترفندهایی برای به حداکثر رساندن زمان و خوردن غذاهای سالم مورد علاقه خود، وبلاگ های غذایی را بررسی کنید.

- صبح خود را با صبحانه شروع کنید. مغز و بدن شما به سوخت نیاز دارند تا بهترین عملکرد را داشته باشند. یک مطالعه در سال ۲۰۱۸ نشان داد که جوانانی که صبحانه خوب و متعادل می خورند نسبت به افرادی که صبحانه ناسالم می خورند یا به طور کلی وعده غذایی را حذف می کنند، سطح استرس و افسردگی کمتری دارند. سعی کنید میله های پروتئینی مورد علاقه خود را تهیه کنید، با یک اسموتی از در خارج شوید، یا صبح خود را با تخم مرغ های همزده شروع کنید.

- گاهی اوقات از شیرینی ها بگذرید. بر اساس گزارش هاروارد، یک مطالعه در سال ۲۰۱۴ نشان داد که بین افسردگی و رژیم های غذایی سرشار از قند، غلات تصفیه شده و گوشت قرمز ارتباط وجود دارد. البته این به معنای حذف کامل آنها نیست. در حد اعتدال مصرف کنید.

- روی بدن خود تمرکز و توجه آگاهانه داشته باشید. روش های غذایی آگاهانه مانند گوش دادن به بدنتان، بررسی میزان سیری و احترام به میلان و کنترل آن را تمرین کنید.



● چگونه خلاقیت می تواند به سلامت روان شما کمک کند :

آخرین باری که یک قلم مو برداشتید، یا در حین گرفتن عکس به کاوش پرداختید، چه زمانی بود؟ هنر، صرف نظر از اینکه آن را بسازیم یا به سادگی از آن لذت ببریم، به ما کمک می کند دنیا را ببینیم، با خودمان ارتباط برقرار کنیم و یکدیگر را درک کنیم. صرف زمان برای خلاقیت می تواند برای سلامت روانی شما معجزه کند. مطالعات انجام شده در دانشگاه هاروارد نشان می دهد که ابراز احساسات خود از طریق هنر می تواند به ویژه برای کمک به مدیریت افسردگی و اضطراب مفید باشد.

مطالعات نشان می دهد که خلاق بودن به طور خاص، می تواند به افراد در درک، تصدیق و تنظیم احساسات خود کمک کند.

برای شروع مشکل دارید؟ شاید یک هنردرمانگر آموزش دیده بتواند به شما کمک کند تا این چرخ های خلاقانه را بچرخانید و درباره خودتان بیشتر بدانید. با توجه به روانشناسی امروز، هنر درمانی با هنردرمانگر دارای مجوز می تواند برای یادگیری بیشتر در مورد ذهن و آگاهی درونی شما مفید باشد.

در اینجا چند راه برای گنجاندن بیشتر هنر در زندگی شما وجود دارد:

- امتحان کنید و کشف کنید که در کدام حوزه های هنری لذت بیشتری می برید.

- موسیقی : خلاقیت در همه جا وجود دارد، به خصوص در موسیقی. مهم نیست که شما یک فرد حرفه ای در موسیقی یا جزء علاقمندان به گروه موسیقی خاصی باشید. مدتی را صرف ساختن و/یا گوش دادن به موسیقی کنید.

- نوشتن : نوشتن می تواند به همان اندازه که سایر اشکال خلاقیت بر سلامت روان تاثیر دارند، برای سلامت روان مفید باشد. بنابراین، دفترچه یادداشت مورد علاقه خود را بگیرید و اجازه دهید کلمات جاری شوند.

- تئاتر : می توانید تئاتر را امتحان کنید. یا تئاتر های خوب را در برنامه ی خود بگنجانید. تئاتر بازی کردن یا تماشای تئاتر راهی عالی برای ابراز احساسات هستند.



دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی، درمانی ایران
معاونت دانشجویی و فرهنگی
مرکز مشاوره دانشجویی

آدرس: تهران، بزرگراه شهید همت غرب، بین تقاطع شیخ فضل الله
نوری و شهید چمران، ضلع جنوبی کتابخانه مرکزی، روبه روی زمین

چمن، کلینیک مرکز مشاوره ی دانشگاه علوم پزشکی ایران

شماره تلفن پذیرش: ۰۲۱۸۸۶۲۲۶۵۳-۰۲۱۸۶۷۰۵۵۴۴

شماره تلفن مشاوره تلفنی (hot line): ۰۹۰۱۸۸۵۵۵۸۰

اینستاگرام مرکز مشاوره دانشگاه علوم پزشکی ایران

<https://instagram.com/counseling.iums>

سایت مرکز مشاوره دانشگاه علوم پزشکی ایران

<https://counseling.iums.ac.ir>

سایت ایرانحال

<https://haal.ir/pwa/university/iran>