



دانشگاه گیلان

پردیس امام جعفر صادق (ع) (خواهران) ایلام



تعریف خود مراقبتی

خود مراقبتی به منزله یکی از رفتارهای ارتقا دهنده سلامتی در تمام سنین شناخته شده است. رفتارهای ارتقاء دهنده سلامت، بر الگوهای مثبت زندگی که باعث افزایش سطح سلامت و کیفیت زندگی می شود. تاکید می ورزند.

یکی از بهترین رویکرد ها در زمینه سلامت جوانان، توجه به مقوله خود مراقبتی و اصول متناسب با رشد جسمی و روانی آنها می باشد.

خود مراقبتی عملی است خود آگاهانه که در آن فردی از توانایی ها و مهارت های کسب شده ی خویش به گونه ای استفاده می کند که بتواند به طور شخصی و مستقل از خود مراقبت نماید. بالا بردن سطح آگاهی های جوانان نسبت به عوامل آسیب زا که در پیرامون آنها وجود دارد و آموزش نحوه تعامل صحیح در برخورد با عوامل آسیب زا می تواند نقش مهمی را در واکسینه نمودن آنها نسبت به این گونه آسیب ها داشته باشد. خود آگاهی اولین گام برای برنامه ریزی به منظور خود مراقبتی است



مضامین اصلی خود مراقبتی

۱- تغذیه

- رعایت الگوی سالم تغذیه

- پرهیز از الگوی ناسالم تغذیه

۲- فعالیت فیزیکی

بستر سازی برای فعالیت های فیزیکی نوجوانان در جامعه

۳- رعایت بهداشت فردی

- رعایت بهداشت فردی

- مدیریت جهت کاهش خطرات زندگی در هوای آلوده

۴- خواب

- رعایت الگوی صحیح خواب و استراحت

- پرهیز از عوامل ایجاد کننده اختلالات خواب

۵- پرهیز از مصرف توتون، تنباکو، مواد مخدر و الکل

اصلاح عوامل مخاطره امیز فردی و محیطی

عوامل خود مراقبتی در جوانان

با توجه به اهمیت سلامت در قشر نوجوان و آینده ساز هر جامعه اقدام های خود مراقبتی جهت ارتقای آنها ضروری به نظر می رسد. خود مراقبتی بر جنبه هایی که تحت کنترل فرد هستند. تمرکز دارد و اصل مهم در خود مراقبتی مشارکت و قبول مسئولیت از طرف خود فرد است تا با انجام رفتارهای سلامت محور از بروز ناخوشی و بیماری در خود جلوگیری کند



۴- مراقبت به مثابه درمان

با توجه به شرایط جسمی و کنترل تغییرات مرتبط با آن در مواقع مختلف ضرورت دارد. زمانی که بیمار می شود حتما استراحت کنید و در صورت نیاز مراجعه به پزشک و مصرف دارو را به تعویق نیندازید



برنامه های خود مراقبتی شامل:

- * خود مراقبتی جسمی
- * خود مراقبتی روانی و عاطفی
- * خود مراقبتی اجتماعی
- * خود مراقبتی معنوی

راهکارهای مراقبت از سلامت جسمانی

۱- ورزش منظم

۳۰ دقیقه فعالیت جسمانی در برنامه روزمره خود بگنجانید اگر فرصت شرکت در فعالیت های ورزشی ندارید فعالیت هایی مثل پیاده روی، به پارک رفتن را جایگزین کنید

۲- تغذیه سالم

برنامه غذایی متعادل و متنوع به شما کمک می کند همیشه سالم و شاداب باشید

۳- خواب مطلوب

بیشتر افراد برای احساس شادابی روزانه به ۷ تا ۹ ساعت خواب شبانه نیاز دارند، ساعت منظم به رختخواب رفتن، وجود نداشتن وسایل مختل کننده خواب و شرایط مناسب دما و تهویه اتاق به بهبود کیفیت خواب کمک می کند

راهکارهای مراقبت از سلامت روان

۱- مدیریت استرس

۲- حضور در کنار افراد مورد علاقه

۳- اختصاص زمانی برای سرگرمی

۴- گفتن سخنان دلنشین به خود

۵- مهارت نه گفتن

۶- گردش در طبیعت