

توصیه هایی برای خودمراقبتی

بسیاری از ما مسئولیت های زیادی در زندگی داریم که باعث می شود خودمراقبتی را فراموش کنیم؛ در حالی که خودمراقبتی یکی از جنبه های مهم مدیریت استرس است. مراقبت خوب از بدن، می تواند به ما حس خوبی در مورد خود و زندگی مان بدهد و ارزشی را که برای خود قائل هستیم به دیگران انتقال دهد. با خودمراقبتی، ما به صورت ارادی و فعالانه زمانی را برای خودمان در نظر می گیریم تا کارهایی را انجام دهیم که موجب حفظ و تقویت جوانی و انرژی ما می شود. در واقع، داشتن یک برنامه جامع خودمراقبتی، نشان دهنده چگونگی رفتار ما با بدن، ذهن و روح و روانمان است. با چنین برنامه ای می توانیم گام های کوچکی برای کاهش استرس و بهبود کیفیت زندگی مان برداریم.

توصیه های زیر، راهکارهایی است برای داشتن یک برنامه خودمراقبتی مرتبط با حیطة های مختلف خودمراقبتی:

الف - خودمراقبتی فیزیکی (جسمی):

- غذای سالم بخورید (صبحانه، ناهار، شام و میان وعده های سالم)
- روزانه ورزش کنید (پیاده روی، دویدن، دوچرخه سواری، شنا و ...)
- خواب و استراحت کافی داشته باشید.
- هنگام بیماری به اندازه کافی استراحت کنید.
- براساس فصول سال، لباس مناسب بپوشید.
- به تعطیلات بروید.
- از دستگاهها، لوازم و رفتارهای پرخطر (مثل قلیان و مصرف مواد مخدر یا محرک و ...) دوری کنید.
- معاینات پزشکی را به طور منظم انجام دهید.
- در صورت نیاز، به موقع از خدمات و مراقبتهای پزشکی استفاده کنید.
- و ...

ب - خودمراقبتی روان شناختی:

- هر روز، زمانی را به تفکر اختصاص دهید.
- به تجارب، آرزوها، افکار و احساسات خود توجه کنید.
- شاهکارهای ادبی و هنری مطالعه کنید.

- زمان مناسبی را برای رفتن به دامان طبیعت اختصاص دهید.
- در صورت بروز ناراحتی روانی به روان پزشک یا روان شناس مراجعه کنید.
- برای کاهش تنش و استرس خود، اقدام کنید.
- و ...

ج- خودمراقبتی عاطفی:

- با دیگران معاشرت داشته باشید.
- با کسانی که در زندگی برایتان مهم هستند ارتباط برقرار کنید.
- با خود و دیگران مهربان باشید.
- به کارهای پسندیده خود افتخار کنید.
- کتابهایی را که دوست شان دارید دوباره مطالعه کنید.
- زمانی را به خانواده و بازی کردن با فرزندان اختصاص دهید.
- خشم خود را به روشی سازنده بیان کنید.
- چیزهایی را برای خندیدن جستجو کنید؛ البته با دیگران بخندید، نه به دیگران!
- هروقت لازم است گریه کنید.
- و ...

د- خودمراقبتی روحی / معنوی:

- روزانه زمانی را به عبادت و نیایش اختصاص دهید.
- کارهای خیر و عام المنفعه انجام دهید.
- به نیازمندان کمک کنید.
- شکرگزار نعمت های الهی باشید.
- متون و کتابهای مذهبی و معنوی مطالعه کنید.
- در مراسم و مناسک دینی و مذهبی شرکت کنید.
- در ارزشها تأمل کنید.
- قرآن تلاوت کنید یا بشنوید.
- و ...

ه- خودمراقبتی شغلی:

- ناهار را با همکاران صرف کنید.
- روزانه با همکاران تان گفتگوی دوستانه داشته باشید.
- وقت کافی برای انجام کامل وظایف محوله اختصاص دهید.
- چیدمانی مطبوع و زیبا برای وسایل محل کار برگزینید.
- برای کاهش فشار کاری، حجم کارتان را متعادل کنید.
- در گروههای همسان محل کار عضو شوید.
- با برنامه های ارتقای سلامت در محل کار همکاری کنید.
- حد و مرز خود را با مشتریان، مراجعان و همکاران تعیین کنید.
- و ...