

به نام خداوند بخشنده مهربان

مهارت های خود مراقبتی



راحیل شمسایی
کارشناس ارشد روانشناسی بالینی
مرکز مشاوره راه برتر
۰۲۱۲۲۲۲۸۹۴۴۸۸۱

پیج اینستاگرام

www.instagram.com/@rahilshamsaei

خودمراقبتی، گام اول سلامت است

▶ این که ما یاد بگیریم خودمان از خودمان مراقبت کنیم.

▶ بین ۶۵ تا ۸۵ درصد از مراقبت‌هایی که به سلامت ما منجر می‌شود ، محصول همین خودمراقبتی است؛

خودمراقبتی، عملی است که در آن، هر فردی از دانش، مهارت و توان خود به عنوان یک منبع استفاده میکند تا «به طور مستقل»، از سلامت خود مراقبت کند.



خودمراقبتی، پنج ویژگی زیر، مستتر است:

- ۱. رفتاری است داوطلبانه؛
- ۲. فعالیتی است آموخته شده؛
- ۳. حق و مسوولیتی است همگانی برای حفظ سلامت خود، خانواده و نزدیکان؛
- ۴. بخشی است از مراقبتهای نوزادان، کودکان، نوجوانان و سالمندان؛
- ۵. و بزرگسالانی که قادر به خودمراقبتی نیستند، نیازمند دریافت مراقبتهای بهداشتی از ارایه دهندگان خدمات

مشکلات روان‌شناختی و احساسی زندگی روزمره افراد را تحت تأثیر قرار می‌دهند



▶ نزدیک به ۱ نفر از هر ۵ نفر مراجع به پزشک مشکل سلامت روان دارد.

▶ در بسیاری اوقات این مشکلات مورد بررسی قرار نمی‌گیرند زیرا افراد علایم دیگری دارند که می‌خواهند ابتدا پزشک آنها را بررسی و بعد رفع کند.

▶ داشتن اختلال سلامت روان، ضعف نیست.

افسردگی

▶ افسردگی واژه پزشکی برای شرح یکی از اختلالات خلق است. افسردگی معمولاً به معنی غمگینی زیاد یا احساس شدید بی‌انرژی بودن است.



- ▶ هرکس می‌تواند غم یا فقدان انرژی را گه گاه تجربه کند.
- ▶ این احساسات معمول ناشی از تغییرات بزرگ در زندگی ماست.
- ▶ تغییراتی مانند مرگ عزیزان، شکست در روابط یا از دست دادن شغل. تجربه افسردگی پس از زایمان یا در نتیجه اختلال مصرف مواد هم ممکن است رخ دهد.
- ▶ در اکثر این مواقع ما این احساسات را پشت سر می‌گذاریم و به زندگی عادی ادامه می‌دهیم.
- ▶ اگر این احساسات به قدری شدید باشد که مانع زندگی طبیعی یا فعالیتهای شغلی شوند یا بیش از حد طولانی شوند یا در بیشتر ساعات‌های روز حاضر باشند، این وضع می‌تواند حاکی از وجود اختلال روانی در فرد باشد.
- ▶ افسردگی شایع‌ترین اختلال روانی است و ۱ نفر از هر ۷ نفر را در طول عمر مبتلا می‌سازد.

اگر افسردگی خیلی شدید باشد، ممکن است فرد احساس کند هیچ راهی برای ادامه زندگی ندارد. اما باز هم جای امیدواری است چراکه اغلب تشخیص زودهنگام، مشاوره و تجویز دارو این وضع را درمان کرده و از عود افسردگی پیشگیری می‌کند.



توصیه های خودمراقبتی در افسردگی

- ▶ ۱. از احساسات خود و شدتشان فهرستی تهیه کنید. آنها را براساس شدت خفیف، متوسط یا شدید طبقه بندی کنید.
- ▶ ۲. به دنبال عامل ایجادکننده یا تغییری که ممکن است افسردگی را آغاز کرده باشد بگردید. (مثل: تغییر شغل، جابجایی، ...). آیا قابل حل است؟ این موضوع را با دوستی صمیمی، عضو خانواده، مشاور، پرستار، یا پزشکتان در میان بگذارید. گفت‌وگو کنید.
- ▶ ۳. به راه‌های حل عامل ایجادکننده فکر کنید. (مثال یافتن شغلی جدید)
- ▶ ۴. تلاش کنید به سمت راه‌حل نهایی گام‌های کوچک بردارید. (مثال شغل‌های جایگزین را شناسایی کنید)
- ▶ ۵. کارهایی که از آنها لذت می‌برید و بیشتر انجامشان می‌دهید را یادداشت کنید.

- ▶ ۶. فکرهاى منفى را کنار بگذارید و سعى کنید مثبت‌تر بیندیشید.
- ▶ ۷. رژیم غذایی مناسبى داشته باشید.
- ▶ ۸. سر وقت به بستر بروید و مراقب باشید به اندازه كافی بخوابید.
- ▶ ۹. خود را به انجام ورزش وادار کنید. ۱۵ تا ۲۰ دقیقه به سرعت پیاده‌روى کنید.
- ▶ ۱۰. در جستجوی منابع دیگر برای کمک به وضع خود باشید. برای مشاوره و ارجاع به پزشکتان مراجعه کنید.



اختلالات اضطرابی

طبیعی است که در شرایط ترسناک یا دلهره آور نگران یا مضطرب شوید.

آنچه غیرطبیعی است این است که نگرانی یا تنش زیاد یا ترس را در شرایطی تجربه کنید که دلیلی برای چنین احساساتی وجود ندارد.

وقتی این احساسات با فعالیتهای معمول روزانه یا روابط فرد با دیگران تداخل کند، اختلال اضطرابی وجود دارد. افرادی که اختلال اضطرابی دارند باید درمان شوند.

بسیاری از این افراد درمی‌یابند که مشکلی در احساسات خود دارند.

ممکن است وضع خود را به شکل دیوانه شدن یا از دست دادن کنترل خود بیان کنند.

این وضع ضعف شخصیت یا مشکل در خصوصیات فردی نیست. این اختلالات اضطرابی شایع هستند، با درجات مختلف خود را نشان میدهند و اگر تشخیص داده شوند قابل درمان هستند.

توصیه‌هایی برای خودمراقبتی

- ▶ ۱. بدانید که عالیم اضطراب و حمله هراس قابل درمان است.
- ▶ ۲. در جستجوی عوامل آغازگر باشید مانند
 - ▶ • مصرف زیاد الکل یا کافئین (قهوه، چای و نوشابه)
 - ▶ • کم خوابی
 - ▶ • پذیرش مسئولیت بیش از حد
 - ▶ • بیماری بدنی
 - ▶ • از دست دادن اخیر عزیزان



۳. برای مدیریت عوامل آغازگر برنامه ریزی کنید:

▶ ترسهای خود را شناسایی کنید.

▶ برای مواجهه با ترسهایتان گام بردارید. (تلاش کنید در مقابل ۱ یا ۲ نفر از دوستانتان که با آنها راحت هستید در مورد ترس‌های تان صحبت کنید)

▶ از دوستان، خانواده، ارایه دهندگان خدمات بهداشتی و گروه‌های حمایتی کمک بگیرید.

▶ تلاش کنید علائم را درمان کنید: علائم جسمی سبکی سر، سوزن سوزن شدن، بیحسی و تنگی نفس مربوط به تهویه زیاد (هیپرونتیلیاسیون) است. شما میتوانید روی تنفس عمیق با سرعت کم تمرکز کنید. تمرینهای تنفس که در زیر آمده است را ببینید.

▶ روشهای آرامسازی را یاد بگیرید و تکرار کنید.

تمرین های تنفس

- ▶ ۲۰ ثانیه دم انجام دهید، سپس ۲ ثانیه بازدم انجام دهید و تا شروع دم بعدی، ۲ ثانیه صبر کنید.
- ▶ این تمرین را به مدت ۱۰ دقیقه صبح و شب انجام دهید.
- ▶ از این روش قبل و حین موقعیت‌هایی که باعث احساس اضطراب در شما می‌شود استفاده کنید.
- ▶ در طول روز زمانی را قرار دهید که وضعیت نفس خود را بررسی و سرعت تنفس خود را آرام کنید.

خشونت خانگی



- ▶ خشونت خانگی آسیب اجتماعی شایع و ناپسندی است که اغلب به صورت پنهان و در مواردی هم به صورت آشکارا اتفاق می‌افتد .
- ▶ میتواند در دراز مدت اثرات مخرب و جبران ناپذیری بر سلامت خانواده بگذارد، علاوه بر عوارض ناخوشایند جسمانی، خشونت خانگی آثار روانی ویرانگری برای قربانیان خشونت و سایر اعضای خانواده ایجاد می‌نماید.

در تمام ادیان و نیز دین مبین اسلام هر نوع خشونت و آزار نسبت به زن نهی شده و به جای خشونت، بر محبت و گذشت نسبت به وی تأکید شده است.

یک رابطه بالغانه کامل رابطه ای است که هرکدام از افراد حقوق مساوی، فرصت‌های برابر و مسئولیت‌های یکسان داشته باشند. اساساً یک رابطه خوب بر اساس احترام متقابل به همدیگر و توانایی در برقراری ارتباط به صورت شفاف بنا میشود.

- ▶ افراد مختلف تعاریف مختلفی از انجام کارها و برقراری روابط صمیمی دارند. برخی از آنها چیزهایی است که بیشتر افراد در یک رابطه انتظار دارند:



- ▶ عشق،
- ▶ صمیمیت و بیان جنسی،
- ▶ ارتباطات،
- ▶ تعهد،
- ▶ برابری و احترام،
- ▶ سازگاری،
- ▶ مصاحبت،
- ▶ حمایت عاطفی،
- ▶ وفاداری.

انواع همسرآزاری

همسرآزاری میتواند به صورت آزار جسمانی، رفتاری،

▶ روانشناختی و یا آسیب‌های دیگر اتفاق بیفتد.
• آزار جسمانی مانند هل دادن، کتک زدن، سیلی،

- ▶ مشتمل یا لگد زدن به همسر یا بستن دست و پای وی
• تهدید کردن و ترساندن همسر
• جلوگیری از مراجعه همسر به پزشک یا مراکز



▶ بهداشتی درمانی

- انتقاد مکرر از همسر و مقایسه کردن وی با دیگران
- ▶ سرزنش کردن همسر و مسخره کردن او یا خانواده‌اش
- ▶ تامین نکردن نیازهای مادی یا روانی و جنسی همسر
- ▶ برقراری رابطه جنسی با همسر به اشکال غیرمعمول آن یا در شرایطی که همسرش به دلیلی تمایلی به برقراری این رابطه نداشته باشد.
- ▶
- ▶ منع کردن وی از ادامه تحصیل یا رفت و آمد با اعضای خانواده و دوستان

مشکلات خواب

- ▶ مشکلات خواب بسیار متنوع هستند و بسیاری از مشکلات خواب بخشی از بیماریهای جسمی یا ذهنی را تشکیل می‌دهند.
- ▶ شایعترین مشکل خواب، بیخوابی است. بی‌خوابی ممکن است به صورت مشکل در به خواب رفتن یا مشکل در خواب ماندن باشد.
 - ▶ میزان نیاز افراد به خواب متغیر است.
- ▶ اغلب بزرگسالان در شبانه روز ۷ تا ۸ ساعت می‌خوابند اما بسیاری از مردم با وجود خواب به میزان کمتر سر حال هستند.



- ▶ افرادی نیز هستند که برای آنکه سر حال باشند باید بیشتر بخوابند.
- ▶ میزان ساعات خواب شبانه روزی از آنچه فرد پس از خواب حس میکند، کم اهمیت تر است.
- ▶ تا زمانیکه فرد حس خوبی دارد، کم خوابی ضرری ندارد. اطمینان دهی به فرد در بسیاری موارد تنها کاری است که الزام است انجام شود.



- ▶ توصیه‌هایی برای خودیاری
- ▶ ۱. سعی کنید دلیل مشکل خوابتان را بیابید.
 - ▶ • به فکر موارد زیر باشید:
 - ▶ • اختلال اختصاصی خواب
 - ▶ • مشکلات جسمی
 - ▶ • مشکلات احساسی عاطفی (افسردگی، اضطراب، تنش)
 - ▶ • مشکلات محیطی (نور زیاد، سر و صدای زیاد)
- ▶ • مشکلات شیوه زندگی (مصرف زیاد الکل، قهوه، نیکوتین، کار شبانه، خواب در طول روز، ورزش و تحرک ناکافی یا ورزش و تحرک دیرهنگام در شب)



۲. بهداشت خواب

- ▶ عاداتهای خوابتان را با به بستر رفتن و از خواب برخاستن در یک ساعت معین در هر روز بهبود بخشید.
- ▶ از بستر فقط برای خواب استفاده کنید. از مطالعه و تماشای تلویزیون در بستر خودداری کنید.
- ▶ اگر پس از ۲۰ تا ۳۰ دقیقه دراز کشیدن در بستر به خواب نرفتید، برخیزید و کاری انجام دهید که شما را خسته کند. هنگامی که دوباره خواب به سراغتان آمد به بستر بروید. بیش از ۳۰ دقیقه بدون اینکه به خواب بروید، در بستر دراز نکشید.
- ▶ پس از ساعت ۴ بعدازظهر از محرک‌ها (قهوه، سیگار) و الکل استفاده نکنید.
 - ▶ ممکن است لازم باشد قهوه و سیگار را کامل کنار گذارید.

- ▶ از شام خوردن دیروقت پرهیز کنید.
- ▶ به طور منظم ورزش کنید. پیاده‌روی سریع به مدت ۳۰ تا ۶۰ دقیقه در روز بسیار عالی است.
- ▶ به یاد داشته باشید شب دیروقت ورزش نکنید.
- ▶ محیط خواب خود را بهبود بخشید. اتاق را تاریک کنید. از دیگران بخواهید الزامات خواب شما را مدنظر قرار دهند. از گوش‌گیر و چشم‌بند نیز می‌توانید استفاده کنید.
- ▶ شمردن گوسفندان؟ نه! از تمرکز بر هر مساله و نگرانی هنگام رفتن به بستر خودداری کنید.
- ▶ بعضی افراد با مطالعه ذهن خود را از نگرانی خالی می‌کنند. به خاطر داشته باشید اگر نمی‌توانید بخواهید برخیزید و اتاق را ترک کنید.

مشکلات حافظه و زوال عقل

▶ مشکل در به یادآوردن نام افراد، آدرس و موارد دیگری از این قبیل آزاردهنده است. فراموش کردن نام فرزندان، نشانی منزل یا سن خودتان مشکلی جدی به شمار می آید.

▶ زوال عقل بیماری مغزی است که برای فرد به یاد آوردن رخدادهای اخیر را دشوار می‌سازد و بر ارتباطات و یادگیری او اثر می‌گذارد. در نهایت افراد مبتال به زوال عقل نخواهند توانست از خود مراقبت کنند. با افزایش سن، قدری کاهش در حافظه غیرمنتظره نیست؛



توصیه‌های خانگی برای بهبود حافظه:

- ▶ ۱. یک فهرست تهیه کنید. این مساله نقطه ضعف نیست که برای خرید روزانه یا دیگر فعالیت‌ها فهرست همراه داشته باشید. اگر می‌خواهید واقعا به روز عمل کنید از ابزارهای الکترونیک مثل موبایل‌های هوشمند استفاده کنید.
- ▶ ۲. یک برنامه معین داشته باشید. اینکه به یاد آورید گام بعدی چیست هنگامیکه همواره از همان گام‌ها استفاده می‌کنید، آسان‌تر است.
- ۳. تلاش کنید برای یادآوری چیزها از تداعی استفاده کنید.
- ▶ ۴. فهرستی از رخدادهای آینده تقویم تهیه کنید.
- ▶ ۵. همواره چیزهای مهم مثل کلید، کیف پول و غیره را در محل ثابتی بگذارید.

- ▶ ۶. هنگامی که با شخص جدیدی آشنا می‌شوید چندین بار در طول گفت و گو نام او را تکرار کنید تا مطمئن شوید آن را به یاد سپرده‌اید.
- ▶ ۷. به یاد آوردن واژه‌هایی که می‌دانید اگر به ترتیب حروف الفبا به دنبال آن بگردید ساده‌تر خواهد بود. امتحان کنید.
- ▶ ۸. ذهن خود را مشغول نگه دارید. تمام وقت خود را صرف دیدن تلویزیون نکنید. جدولهای لغات متقاطع، جدول اعداد، بازیهای کارتی و خواندن، تمرکز بیشتر و انرژی ذهنی افزون‌تری لازم دارند. اگر از ذهنتان استفاده نکنید، ضعیفتر میشود.

- ▶ ۹. آزمون ساده زیر به شما کمک میکند مشخص کنید که به ارزیابی بیشتری نیاز هست یا خیر:
- ▶ از فردی که مشکل حافظه دارد بخواهید ۳ چیز را به خاطر بسپارد. از او بخواهید فوراً آن ۳ چیز را تکرار کند.
- ▶ سپس به فاصله ۵ دقیقه از او بخواهید نام آن ۳ چیز را بگوید. در این فاصله از او بخواهید با یک کاغذ و مداد که به او داده اید ساعتی بکشد که زمان ۱۰ دقیقه به ۲ را نشان دهد.
- ▶ اگر بتواند یک ساعت درست بکشد و ۲ یا ۳ مورد را درست به خاطر آورد چندان جای نگرانی نیست. اگر نتواند به درستی ساعت را بکشد و نتواند نام چیزها را به یاد آورد باید به پزشک مراجعه کند.



به پایان آمد این دفتر
حکایت همچنان باقی است