



دانشگاه علوم پزشکی و
خدمات بهداشتی درمانی حرمرنگان

روز جهانی خودمراقبتی

۲ مرداد ۱۴۰۲ - ۲۴ جولای ۲۰۲۳

بیمارستان نیاپور بندر خمیر

واحد آموزش و آموزش سلامت

حفصه ملایی پلی



خودمراقبتی، شکوفایی و سلامت خانواده

آیه ۱۹۵ سوره بقره:

« ولا تلقوا بأيديكم الى التهلكه »

و انسان را از این که با دست خود و
بی توجهی ها و بی مبالاتی ها، خود را
به هلاکت افکند نهی می کند....

خودمراقبتی

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





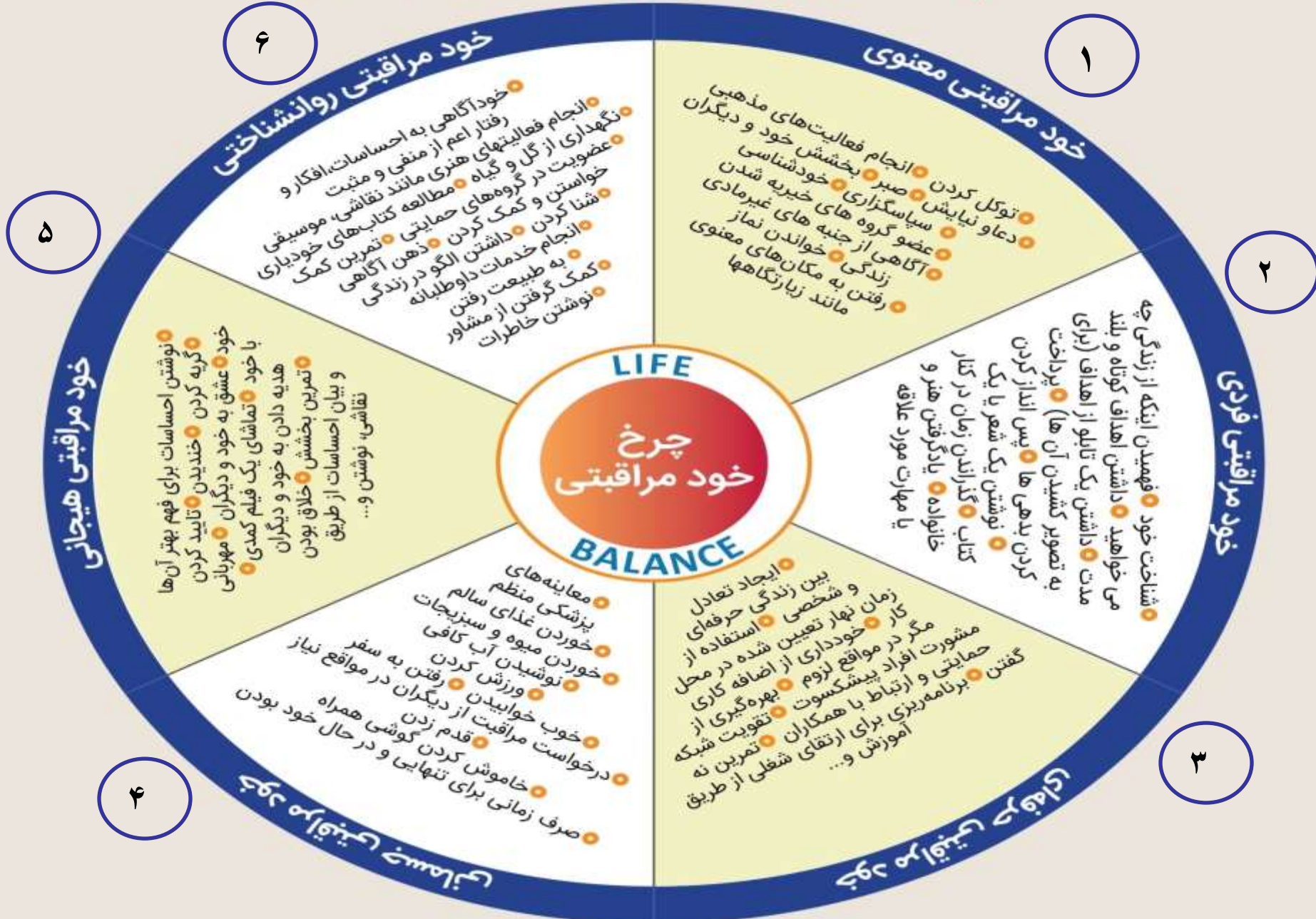
- تحقیقات متعدد نشان داده است سرعت بهبود و آرامش روانی در بیمارانی که بار ناخوشی خود را به دوش می کشند، بیشتر است و نباید خیال کنیم آن که از بیماری اش فرار می کند، آرام تر است.
- گاهی بیماران نمی خواهند چیزی از بیماری شان بدانند و مسئولیت بیماری شان را قبول نمی کنند. تصویری که از جهان داریم و نگاهی که جهان به ما می کند، هر دو بر مبنای تلقی ما از خودمان شکل می گیرد. کسی که بر خود اهانت می کند، به دیگران احترام نمی گذارد و دیگران نیز احترامش نمی کنند و تحویلش نمی گیرند.
- ریشه اعتبار ما، ربط و نسبتی است که با خود برقرار می کنیم و شأنی است که برای خودمان قائلیم.

مزایای خودمراقبتی

- برخی از مهم ترین مزایای خود مراقبتی از این قرار است:
- انرژی ما را تجدید می کند.
- استرس ما را کاهش می دهد.
- چشم اندازی نو و احساسی مثبت برای زندگی به ما می بخشد.
- احساس شادی، آرامش و صلح را در ما ایجاد می کند.
- احساس سلامت و تندرستی در جسم خود می کنیم.
- اعتماد بنفس و عزت نفس ما را افزایش می دهد.
- شور و شوق زندگی و انگیزه موفقیت ما را افزایش می دهد.



چرخ خود مراقبتی



۱

۲

۳

۴

۵

۶

LIFE
چرخ خود مراقبتی
 BALANCE

خود مراقبتی معنوی

- توکل کردن
- دعا و نیایش
- انجام فعالیت‌های مذهبی
- صبر
- بخشش خود و دیگران
- سپاسگزاری
- خودشناسی
- عضو گروه‌های خیریه شدن
- آگاهی از جنبه‌های غیرمادی زندگی
- خواندن نماز
- رفتن به مکان‌های معنوی
- مانند زیارتگاهها

خود مراقبتی فردی

- شناخت خود
- فهمیدن اینکه از زندگی چه می‌خواهید
- داشتن اهداف کوتاه و بلند مدت
- داشتن یک تابلو از اهداف (برای به تصویر کشیدن آن‌ها)
- پرداختن به تصویر کشیدن آن‌ها
- پس انداز کردن
- نوشتن یک شعر یا یک کتاب
- گذراندن زمان در کنار خانواده
- یادگرفتن هنر و یا مهارت مورد علاقه

خود مراقبتی حرفه‌ای

- ایجاد تعادل
- بین زندگی حرفه‌ای و شخصی
- زمان نهار تعیین شده در محل کار
- خودداری از اضافه کاری
- مشورت افراد پیشکسوت
- بهره‌گیری از حمایتی و ارتباط با همکاران
- تقویت شبکه گفتن
- برنامه‌ریزی برای ارتقای شغلی از طریق آموزش و...

خود مراقبتی روانشناختی

- خود آگاهی به احساسات، افکار و رفتار اعم از منفی و مثبت
- انجام فعالیتهای هنری مانند نقاشی، موسیقی
- عضویت در گروه‌های حمایتی
- مطالعه کتاب‌های خودیاری
- شناختن و کمک کردن
- داشتن الگو در زندگی
- به طبیعت رفتن
- کمک گرفتن از مشاور
- نوشتن خاطرات

خود مراقبتی هیجانی

- نوشتن احساسات برای فهم بهتر آن‌ها
- گریه کردن
- خندیدن
- تایید کردن خود
- عشق به خود و دیگران
- با خود تماشای یک فیلم کم‌دی
- هدیه دادن به خود و دیگران
- تمرین بخشش
- خلاق بودن
- و بیان احساسات از طریق نقاشی، نوشتن و...

خود مراقبتی جسمانی

- معاینه‌های پزشکی منظم
- خوردن غذای سالم
- خوردن میوه و سبزیجات
- نوشیدن آب کافی
- ورزش کردن
- رفتن به سفر
- خوب خوابیدن
- درخواست مراقبت از دیگران در مواقع نیاز
- قدم زدن
- خاموش کردن گوشی همراه
- صرف زمانی برای تنهایی و در حال بودن

چطور خود مراقبتی را در زندگی مان پیاده کنیم؟

- 
۱. خواب را بخشی از برنامه خود مراقبتی تان در نظر بگیرید
 ۲. مراقب سیستم گوارش بدنتان باشید
 ۳. به عنوان بخشی از برنامه خود مراقبتی تان هر روز ورزش کنید.
 ۴. برای مراقبت از خودتان تغذیه درستی داشته باشید
 ۵. به دیگران "نه" و به مراقبت از خودتان "بله" بگویید
 ۶. به سفر بروید
 ۷. با بیرون آمدن از خانه از خودتان مراقبت کنید
 ۸. حیوانات خانگی هم می توانند در برنامه خود مراقبتی به شما کمک کنند
 ۹. با منظم بودن از خودتان مراقبت کنید
 ۱۰. در خانه آشپزی کنید
 ۱۱. کتاب های مربوط به خود مراقبتی را مطالعه کنید
 ۱۲. برای مراقبت از خودتان برنامه ریزی کنید و طبق برنامه عمل کنید

با تشکر از شما