



«به نام حق»

چهارمین بروشور آموزشی امور بانوان

شهربانو

موضوع: راهکارهای خود مراقبتی زنان شاغل



مقدمه :

زنان به عنوان یکی از ارکان مهم خانواده و نیمی از جمعیت کشور از جایگاه خاصی برخوردارند و حفظ و ارتقای شاخص های سلامت این قشر، تکلیفی است که با آموزش و خودمراقبتی حاصل می شود. سلامت روحی و جسمی زنان در خانواده، تاثیر اساسی و عمده ای دارد. زنان می توانند با حفظ سلامتی و تندرستی خود سلامت سایر اعضای خانواده را نیز تضمین کنند زیرا چرخ خانواده بدون حضور یک زن و مادر سالم به گردش در نمی آید. زنان با وجود تمام مسایل باید برای حفظ سلامت و تندرستی خود بکوشند و محیطی سرشار از نشاط و آرامش برای خود و خانواده ایجاد کنند. آموزش و خودمراقبتی باعث کاهش خطر ابتلا به بیماری های جسمی و روانی شده و اثر زیادی بر افزایش کیفیت زندگی افراد دارد، انجام فعالیت های ورزشی هوازی مثل دویدن سریع به میزان ۳۰ دقیقه در هر نوبت، خواب مناسب، تغذیه سالم و رعایت تنوع ترکیب و متناسب مواد مغذی همراه با عادات سالم تغذیه ای، تن آرامی، فعالیت لذت بخش (تفریح و سرگرمی مناسب)، عضویت در گروه های اجتماعی، آراستگی ظاهری، افکار مثبت، کاهش انتظارات از دیگران و کاهش استرس، از مصادیق خودمراقبتی است و باعث ارتقای سلامت جسمی و روحی در بانوان شاغل می شود.

خودمراقبتی چیست؟

خودمراقبتی : یعنی اقدامات و فعالیت های آگاهانه ، آموخته شده و هدفداری که فرد به منظور حفظ حیات و تامین ، حفظ و ارتقای سلامت خود و خانواده اش انجام می دهد. در واقع خود مراقبتی شامل اعمالی است که مردم انجام می دهند تا تندرست بمانند ، از سلامت جسمی خود نگه داری کنند ، نیازهای اجتماعی و روانی خود را برآورده سازند ، از بیماری ها یا حوادث پیشگیری کنند ، ناخوشی ها و وضعیت های مزمن را بهبود بخشند و نیز از سلامت خود بعد از بیماری حاد و یا ترخیص از بیمارستان حفاظت کنند. خودمراقبتی باعث کاهش مراجعات پزشکی ، و جلب مشارکت افراد در برنامه ریزی و تصمیم گیری برای اقدامات سلامتی خود می شود. گاهی اوقات از مفهوم خودمراقبتی برداشت غلطی صورت می گیرد و با خود درمانی اشتباه می شود. از جمله رفتارهای خودسرانه ای که با استانداردهای خودمراقبتی تطبیق ندارد خوددرمانی و استفاده ناپجا از دارو است که نه تنها موجب درمان بیماری نمی شود بلکه باعث ایجاد عوارض دارویی در طولانی مدت نیز می گردد.

جنبه های مختلف خودمراقبتی زنان شاغل :

- ۱- توجه به وزن خود و نگه داشتن آن در محدوده مناسب
- ۲- آشنایی با تغذیه سالم و پیروی از رژیم غذایی صحیح
- ۳- توجه به اهمیت فعالیت بدنی و نقش آن در سلامت افراد
- ۴- توجه به مضرات دخانیات و اقدام جهت ترک انواع آن
- ۵- آگاهی از تاثیر استرس بر سلامتی و اهمیت کنترل آن
- ۶- توجه به نقش خواب در سلامت جسمی و روانی و آگاهی از بهداشت خواب
- ۷- آشنایی با علائم و نشانه های اضطراب
- ۸- آشنایی با راه های تقویت حافظه
- ۹- توجه به سلامت قلب و عروق و آشنایی با عوامل خطر بیماری های قلبی عروقی
- ۱۰- توجه به عوامل خطر ابتلا به پوکی استخوان و آشنایی با راه های پیشگیری از آن
- ۱۱- توجه به عوامل خطر ابتلا به آرتروز و کمردرد و آشنایی با راه های پیشگیری از آن
- ۱۲- آشنایی با سرطان های شایع و عوامل خطر و راه های پیشگیری از آن
- ۱۳- آشنایی با علائم و نشانه های افسردگی

به یاد داشته باشیم: (چرخ خانواده بدون حضور یک زن و مادر سالم به گردش در نمی آید)

سلامتی : یعنی برخورداری از وضعیت مطلوب جسمی ، روحی ، روانی و اجتماعی نه فقط نبود بیماری و ناتوانی . انسان سالم ، انسانی است که از نظر جسمانی سالم ، از نظر فکری بی عیب ، از لحاظ روانی شاد ، از لحاظ اجتماعی فعال ، از نظر اقتصادی مولد و از نظر فرهنگی مسئول باشد.

شیوه زندگی سالم : یعنی تمرین عادات خوب و سالم و بکار بستن آن ها در تمام مراحل زندگی و همچنین دوری جستن از عادات زیان بار و غیر سالم .انتخاب شیوه زندگی سالم عامل مهمی در تامین ، حفظ و ارتقای سلامتی است.

روشهای خود مراقبتی در زنان شاغل :

مراقبت از خود روندی برای پرورش روحی و جسمی انسان است. اما در جامعه ما بسیاری از زنان شاغل تمایل دارند تا نیازهای خود را نادیده بگیرند یا در آخرین مرحله قرار دهند. مراقبت از خود برای زنان بسیار ضروری است. مطالعات نشان داده زنانی که به خواب و خوراک و ورزش خود اهمیت می‌دهند کمتر دچار اضطراب، افسردگی و بیماری قلبی شده و همچنین رضایت بیشتری از زندگی خود دارند. روش‌هایی که در ادامه معرفی می‌شود برای کمک به شما در مراقبت از خود و رسیدن به تعادل در زندگی است.

بهترین دوست خود باشید.

با خود همانند بهترین دوست خود رفتار کنید. شما بهتر از هر کسی به مشکلات، نیازها و اهداف خود آگاه هستید. با خودتان به اندازه‌ای که با دیگران مهربان هستید سخاوتمندانه رفتار کنید و به آسودگی و سلامت خود احترام بگذارید. یکی از مهم‌ترین کارهایی که می‌توانید برای خانواده و دوستان خود انجام دهید این است که مراقب سلامتی خود باشید.

مراقبت‌های بهداشتی مخصوص زنان را پشت گوش نیاندازید.

زنان در هر سنی نیاز به مراقبت‌های بهداشتی مخصوص خود دارند. از آزمایش‌های کنترلی و غربالگری‌های مخصوص زنان مانند تست سرطان دهانه‌ی رحم و پستان غافل نشوید.

دوباره برنامه‌ریزی کنید.

پیشنهادات و برنامه‌های هفتگی و روزانه خود را با توجه به الویت‌های خود تغییر دهید و از نو بنویسید. زمانی که اولویت‌ها و نیازهای خود برآورده شد، اجازه ورود الویت‌های دیگران را به برنامه‌ی شخصی خود بدهید. به افراد دیگری که لازم است این تغییرات را بدانند اطلاع دهید. آنان را از نیاز به خودمراقبتی‌تان آگاه کنید تا رابطه‌ی متعادل‌تری با دیگران داشته باشید.

دکور محیط اطراف خود را به دلخواه خود بچینید.

به اطراف خود نگاه کنید. آیا شما از محیط اطراف خود آرامش می‌گیرید یا دچار تنش و هرج و مرج می‌شوید؟ محیط اطراف خود از جمله منزل، محل کار و حتی ماشین خود را تمیز و مرتب کنید. آشفستگی در روابط مانند یک رابطه‌ی یک طرفه است. با از بین بردن این نامرتبی‌ها با محیط اطراف خود ارتباط برقرار کنید.

باور کنید که «نه» گفتن خوب است.

چند بار تا به حال به درخواست‌های خود بلافاصله گفته‌اید «بله»، «مطمئن باشید» یا «مشکلی نیست»؟ آیا تا به حال انرژی، وقت و پول خود را برای یک پروژه‌ای که تمایلی به همکاری با آن نداشتید، گذاشته‌اید؟ یادگیری نه گفتن یک مهارت است و عادت به آن کلید مراقبت از خود بوده و می‌تواند اعتماد به نفس و قدرت درونی فرد را افزایش دهد.

مراقبت از خود یا خودخواهی؟

در ابتدا باید بدانید که مراقبت از خود به هیچ عنوان عملی خودخواهانه نیست. مفهوم مراقبت از خود به قبول مسئولیت شخصی برای سلامت جسمی، عاطفی، ذهنی و معنوی یک فرد اشاره دارد. اگر خودمان به فکر خود نباشیم و از خود مراقبت نکنیم، هیچ‌کس دیگری برای مراقبت از ما موفق نخواهد بود. وقتی زنان مراقبت از خود را در اولویت قرار نمی‌دهند، مانند قربانیان خود را از زندگی محروم می‌کنند.

سلامت زنان، خانواده‌ی سالم، جامعه پویا

به دنبال آغازی دیگر باشید. تمام آن‌چه که در این مطالب با عناوین سلامت زنان مطرح شد هدفی جز تحقق سلامتی زنان به منظور داشتن خانواده‌هایی سالم و گام برداشتن به سوی جامعه‌ای پویا ندارد. تبعیت از رفتارهای خودمراقبتی به منظور پیشگیری از بیمارهای جسمی، روانی و... امروزه برای زنان شاغل یک ضرورت است که با توجه به نقش زنان در خانواده، منجر به داشتن خانواده سالم و پویا خواهد شد.

تاثیر ورزش بر سلامت و بهداشت روانی بانوان شاغل :

بهداشت روانی یعنی داشتن احساس آرامش و امنیت درون و به دور بودن از اضطراب، افسردگی و تعارض‌های مزمن روانی. از منظر دیگر، بهداشت روانی؛ یعنی بهره‌مندی از سلامت ذهن و اندیشه و تفکر ورزش علاوه بر بهبود سلامت جسمی، به عنوان نوعی دارو برای بسیاری از چالش‌های سلامت روان می‌تواند نقش اساسی داشته باشد از آنجاییکه سلامت فیزیولوژی رابطه مستقیم و اثرگذاری در بحث روانشناختی دارد. تنها عامل مهمی که می‌تواند ارتباط دهنده سلامتی بین جسم و روان افراد جامعه به ویژه زنان باشد، ورزش است که به شکل‌های مختلفی می‌تواند به حفظ سلامت جسم و روان کمک کند استفاده از ورزش‌های مختلفی مانند نمونه‌های ریتیمیک، شنا کردن، طناب زدن، پیاده‌روی تند، انجام فعالیت بدنی با وسایل ورزشی موجود در پارک‌ها، موجب تحولات فیزیولوژی مغز شده و در پی آن بسیاری از مشکلات فکری و درگیری‌های ذهنی بانوان را کاهش می‌دهد. با توجه به اینکه ناراحتی‌های جسمانی، اختلالات روانی را به همراه دارد و برعکس، نکته برجسته در تقویت قوای جسمانی، حفظ روان سالم می‌باشد. افرادی که از نظر قوای جسمانی ضعیف می‌باشند علاوه بر ضعف جسمانی دارای مشکلات روانی مانند احساس حقارت و عدم توانایی تطبیق خود با دیگران می‌باشند. لذا ورزش علاوه بر بهبود سلامت جسمی، به عنوان نوعی دارو برای بسیاری از چالش‌های سلامت روان می‌تواند نقش اساسی داشته باشد. فعالیت ورزشی خصوصا ورزش‌های هوازی که به طور مستمر و مداوم انجام بگیرد به کاهش اختلالات عصبی و عاطفی کمک نموده و از بروز بسیاری از اختلالات و بیماری‌های روانی پیشگیری کرده و بسیاری از عوارض آنها را کاهش و موجب تغییرات مثبت شخصیتی می‌شود. به طور کلی می‌توان گفت ورزش در کلیه اجزای جسم و ذهن همچنین کلیه مراحل زندگی انسان تأثیر غیرقابل انکار و به سزایی دارد.

سرعت اثرگذاری فعالیت‌های جسمی در سلامت روان قابل توجه بوده و بانوان می‌توانند حتی با یک پیاده‌روی ساده، اصولی و روزانه از مزایای آن در ارتقای سلامت روان خود بهره‌مند شوند.