



اداره مشاوره و سلامت روان دانشجویی

خود مراقبتی در برابر بیماری های روانی

خودمراقبتی عملی است که در آن، هر فردی از دانش، مهارت و توان خود به عنوان یک منبع استفاده می کند تا به طور مستقل از سلامت خود مراقبت کند، منظور از به طور مستقل، تصمیم گیری درباره خود و با اتکا به خود است. البته این تصمیم گیری می تواند شامل مشورت و کسب کمک تخصصی یا غیر تخصصی از دیگران نیز باشد. اگر چه خودمراقبتی، فعالیتی است که مردم برای تامین، حفظ و ارتقای سلامت خود انجام می دهند، ولی گاهی این مراقبت به فرزندان، خانواده و دوستان، همسایگان، هم محلی ها و همشهریان آنها نیز گسترش می یابد.

تخمین زده می شود که ۶۵ تا ۸۵ درصد همه مراقبت های سلامتی به وسیله خود شخص و خانواده اش و بدون دخالت متخصصان اعمال می شود.



چگونه شاد باشیم؟

شادی در لغت خرمی، کامروایی و خوشحالی است و در اصطلاح، حالتی ذهنی و احساسی آرامش بخش است که می توان تجربه و با آن زندگی کرد. با جستجو کردن نمی توان به شادی رسید، زیرا این کار تایید این مطلب است که در خارج از وجود خود به دنبال آن بود. در حالی که شادی، خارج از وجود نیست. شادی، احساسی کارآمد است که با درک و آموختن آن می توان به جایی در درون خود دسترسی پیدا کرد که آرامش خاطر آنهاست.

عوامل موثر بر شاد بودن

ایمان: مهمترین عامل شادی، ایمان است. نداشتن نگرانی، اضطراب و افسردگی و رسیدن به اطمینان قلبی، اساس هر نوع شادی است و این فراهم نمی شود مگر با ایمان به قدرت خداوندی که سرچشمه ی همه ی نیکی هاست.

تبسم و خنده: شوخی و مزاح یکی از عوامل شادی آفرین است و برای شادابی و نشاط لازم و مفید است.

مسافرت: از جمله تفریحات سالم و نشاط آور که در سلامت جسم و روان مؤثر است مسافرت می باشد.

بوی خوش و پوشیدن لباس های روشن: استشمام بوی خوش و پوشیدن لباسهایی به رنگ روشن در متون اسلامی از عوامل ایجاد شادی و نشاط عنوان شده اند.

برقراری و حفظ روابط بین فردی منسجم و داشتن تماس اجتماعی مداوم و پایدار

سلامتی: داشتن سلامتی از هر نعمتی برتر است و سایر نعمت ها هنگامی لذت بخش می شوند که انسان سالم باشد.

رضایتمندی: یکی از راه های عمده شاد زیستن، رضایت و خشنودی به قضا و قدر الهی است. امام علی (ع) می فرماید : به قضای خداوند خشنود باش تا شاد و راحت زندگی کنی.

سایر عوامل از جمله امنیت، رضایت شغلی، عوامل زیست محیطی و ...

پیامدهای شادی

الف- نشاط روحی: شادی و سرور، موجب بهجت و انبساط روحی و مایه وجد و نشاط می شود.

ب- سلامتی بدن: شادی نه تنها نقش بسزایی در سلامتی بدن و درمان بیماریهای صعب العلاج جسمی و روانی دارد بلکه بسیاری از بیماریهای ناشی از ناملایمات و نگرانی های زندگی از جمله کنترل استرس و اضطراب و افسردگی را بهبود می بخشد.

پ- رشد علمی و تحصیلی: یکی از فواید شادی و نشاط موفقیت و رشد علمی است. کسانی که به دلایلی، شادابی خود را از دست داده اند نمی توانند در تحصیل موفق باشند.

ت- رشد اقتصادی: کارهای تفریحی، ارزش اقتصادی ندارند ولی بر فعالیت های اقتصادی و وظایف اجتماعی، اثر بسیار مفیدی دارد.

چگونه شاد باشیم؟

-فقط مثبت اندیش نباشیم، بلکه مثبت نیز عمل کنیم، کار خوب انجام دهیم.

-معتقد باشیم که تغییر در زندگی می تواند کمک کننده باشد، پس مشتاق تغییر باشیم.

-در زمان حال زندگی کنیم، تا بتوانیم از فرصت های به دست آمده سود ببریم.

-برای درست انجام دادن کارهایمان برنامه ریزی کنیم و در طی روز برنامه داشته باشیم.

-گردش و تفریح را در زندگی خود جای دهیم و سرگرمی های سالمی را برای خود داشته باشیم از جمله ورزش و ...

-سعی کنیم خلاق باشیم و با خلاقیت خود لحظات متنوعی در زندگی به وجود آوریم.

-از انتقاد منفی به خود بپرهیزیم و سعی کنیم خود را به خاطر موفقیت های هرچند جزئی تحسین کنیم.

-سعی کنیم خوش بین باشیم، خوش بینی، داشتن نگاه مثبت و امیدواری حتی در بدترین شرایط است که کمک می کند از زندگیمان لذت ببریم.

-نسبت به افراد نزدیک خود که بیشتر اوقات، در تماس با آنها هستیم با نرمش و گذشت رفتار کنیم. زیرا بخشش خطای دیگران، در سلامت جسم و روان اثرات مثبت دارد.

-ارزش خودمان را در دیگران جستجو نکنیم و برای شادی خودمان به افراد دیگر و اتفاقات بیرونی متکی نباشیم.

-در کارهای دیگران دخالت نکنیم.

-خشم و کینه را در خودمان نگه نداریم.

اساس شادی جهان هستی و پدیده های آن به گونه ای طراحی شده اند که در آدمی شادی ایجاد کنند. بهار با طراوت، صبح پر لطافت، آبشارهای زیبا، گل های رنگارنگ، دیدار دوستان و ... همه شادی آور و مسرت بخش هستند. از آنجا که شادی، ناکامی، ناامیدی، ترس و نگرانی را از آدمی دور می سازد، در پرتو شادی انسان می تواند خود را بسازد و بر قله های پیشرفت و تعالی دست یابد.

تا ز تو آرامشی آید پدید

حق تو را از بهر شادی آفرید

وارهی از مشکلات زندگی

پس در آرامش نمایی زندگی