

مقدمه

سلامت روان حالتی از رفاه است که در آن فرد توانایی‌هایش را باز می‌شناسد و قادر است با استرس‌های معمول زندگی هماهنگ شده، از نظرشغلی مفید و سازنده باشد و به عنوان بخشی از جامعه با دیگران مشارکت و همکاری داشته باشد. زندگی انسان در حقیقت بر داشتن هدف‌های درازمدت استوار است و این فاکتور مهم، انسان را از حیوان، کودک را از سالمند و نیز در بیشتر موارد، شخصیت سالم را از بیمار متمایز می‌کند. انسان‌های سالم نیاز مداومی به تنوع، احساس و درگیری تازه دارند. کارهای روزمره و عادی را کنار می‌گذارند و در جست و جوی تجربه‌های تازه هستند. آن‌ها ماجراجو هستند و خطر می‌کنند و چیزهای تازه کشف می‌کنند. همه این فعالیت‌ها ایجاد تنش می‌کند و در هر صورت تنها از راه تجربه‌ها و خطرناک‌است که بشر می‌تواند احساس بالندگی کند. بهداشت روان به همه ما مربوط است، نه فقط به کسانی که از بیماری‌های روانی رنج می‌برند. هیچ گروهی از بیماری روانی مصون نیست، البته باید اذعان داشت که در برخی افراد بیشتر دیده می‌شود. خودمراقبتی روانی به معنی ارزیابی و شناخت فرد از خود و افکارش است، که این امر در سلامت روان وی موثر است. متأسفانه در بخش عظیمی از دنیا به بهداشت روان و بیماری روانی به اندازه سلامت جسمانی و بیماری جسمی اهمیت داده نمی‌شود و در بیشتر مواقع، از آن غفلت می‌شود.

تعریف

«خودمراقبتی» یعنی اقدام‌ها و فعالیت‌های آگاهانه، آموخته شده و هدفداری که فرد به منظور ادامه حیات و تامین، حفظ و ارتقای سلامت خود و خانواده‌اش انجام می‌دهد. خودمراقبتی قسمتی از زندگی روزانه مردم و شامل مراقبتی است که به فرزندان، خانواده، دوستان، همسایگان و اجتماعات محلی نیز گسترش می‌یابد. در واقع خودمراقبتی شامل اعمالی است که مردم انجام می‌دهند تا تندرست بمانند، از سلامت جسمی خود نگهداری کنند، نیازهای اجتماعی روانی خود را برآورده سازند، از بیماری‌ها یا حوادث پیشگیری کنند، ناخوشی‌ها و وضعیت‌های مزمن را بهبود بخشند و نیز از سلامت

نقش خودمراقبتی در سلامت روان

دکتر نرگس شریف زاده

دستیار تخصصی روانپزشکی، مرکز
تحقیقات روانپزشکی و علوم رفتاری،
دانشگاه علوم پزشکی مشهد



دکتر محمد رضا فیاضی بردبار

دانشیار روانپزشکی، مرکز تحقیقات
روانپزشکی و علوم رفتاری، دانشگاه
علوم پزشکی مشهد



اهداف آموزشی

امید است خوانندگان محترم پس

از مطالعه مقاله:

۱. خودمراقبتی را تعریف و اهمیت آن را بیان کنند.
۲. حمایت از خود مراقبتی در سلامت روان را شرح دهند.
۳. توصیه‌های لازم جهت افزایش مهارت‌های خود مراقبتی در سلامت روان را بیان کنند.

خود بعد از بیماری حاد و یا ترخیص از بیمارستان حفاظت کنند. خودمراقبتی باعث کاهش مراجعات پزشکی و جلب مشارکت افراد در برنامه‌ریزی و تصمیم‌گیری برای اقدام‌های سلامتی خود می‌شود.

اهمیت خودمراقبتی در سلامت روان

سلامت روان ما می‌تواند قسمت‌های مختلفی از زندگی‌مان را تحت تاثیر قرار دهد:

شغل، تحصیل، زندگی شخصی، روابط‌مان با دیگران، خواب، اشتها، سطح انرژی، توانایی تفکر هوشیارانه یا تصمیم‌گیری، سلامت جسمی، رضایت از زندگی و بسیاری موارد دیگر.

سلامت روان تنها به معنی نبودن یا نداشتن بیماری روانی نیست. این که چه احساسی در مورد خود، جهان و زندگی خود داریم، همگی بخشی از سلامت روان ما را تشکیل می‌دهند. در واقع، هیچ‌کس سلامت روان صددرصد و در تمام لحظه‌ها را تجربه نمی‌کند. عاقلانه نیست صبر کنیم که رنج مشکلات روانی شروع شود و بعد به فکر ارزش سلامت روان بيفتیم. وقتی سلامت روان ما دچار مشکل می‌شود، این مسأله می‌تواند لذت‌بردن از زندگی را سخت کرده و ممکن است از نظر جسمی و روانی احساس فرسودگی کنیم. بسیاری از تغییرات می‌توانند جلوی یک زندگی رضایتبخش را بگیرند. همه ما می‌توانیم با یادگیری این که چطور از سلامت روان خود محافظت کرده و آن را بهبود ببخشیم، نفع فراوانی به دست بیاوریم. انتخاب شیوه زندگی سالم، عامل مهمی در تامین، حفظ و ارتقای سلامت روان است. همچنین شناخت اهداف فلسفی زندگی، اقدام به یادگیری و بهره بردن از تجربیات دیگران، داشتن اعتمادبه نفس و تکیه بر استعدادها و توانایی‌های شخصی همراه با پشتکار و خوش بینی در مقابل تهدیدها و تبدیل آنها به فرصت‌های جدید زندگی و شناخت نقاط ضعف و... .

افراد زیر از نظر ابتلا به مشکلات روانی، بیشتر در معرض خطر هستند و از آسیب‌پذیری بیشتری در این زمینه برخوردارند:

- افرادی که با استرس یا وقایع مهم بسیاری در زندگی خود روبه‌رو هستند.
- افرادی که از سطح حمایت اجتماعی اندکی برخوردارند.

● نوجوانان

● بزرگسالانی که تحصیلات یا درآمد کمی دارند.

● بزرگسالان یا کودکانی که با ضربه‌ای روحی روبه‌رو شده‌اند.

● زنان

● افرادی که با مشکلات جسمی روبه‌رو هستند.

● افراد دارای برخی خصوصیات شخصیتی که این خصوصیات می‌تواند احتمال بروز مشکل را در آنها افزایش دهد، مانند شخصیت‌های وسواسی و خطرپذیری خیلی بالا در افرادی که مبتلا به اختلال «شخصیت مرزی» هستند.

ابعاد اصلی رفاه و سلامت روان

بروز تغییرات در هریک از ابعاد زیر، موجب تغییر در وضعیت سلامت روان افراد می‌شود:

● **افکار:** شامل ایده‌ها، تصورات و تمایلاتی می‌شوند که داریم در ذهن خود با آنها درگیر هستیم.

● **رفتارها:** عملکرد و فعالیت‌هایی که به طور روزمره یا در موقعیت‌های خاص انجام می‌دهیم.

● **واکنش‌های جسمی:** این واکنش‌ها مربوط به تغییر در عملکردهای بدن مانند ضربان قلب، تنفس، هضم غذا، هورمون‌های مغزی و غیره می‌شود.

● **احساسات:** شامل احساسات مثبت (شادی، همدلی، عشق، محبت، نوع دوستی) و احساسات منفی (غم‌گینی، خشم، نفرت) و استفاده از مهارت‌های زندگی همگی می‌تواند مفید باشد.

اجزای خودمراقبتی

توجه به مضرات دخانیات و مواد مخدر و اقدام جهت ترک آنها، آگاهی از تاثیر استرس بر سلامتی و اهمیت کنترل آن، توجه به نقش خواب در سلامت جسمی و روانی و آگاهی از بهداشت خواب، آشنایی با نشانه‌های افسردگی، آشنایی با نشانه‌های اضطراب و آشنایی با راه‌های تقویت حافظه اجزای مختلف خودمراقبتی است.

اقدام‌های خودمراقبتی

● شب به موقع بخوابید، صبح زود از خواب بیدار شوید. با ورزش صبح‌تان را شروع کنید. صبحانه را میل کنید و آماده یک روز شاد شوید.

● از موقعیت‌های فشارزای قابل پرهیز مانند دوستان نامناسب و روابط غلط اجتماعی، دوری کنید.

● هر گونه خودگویی منفی به خودتان را متوقف کنید. (مانند من آدم به درد بخوری نیستم)

● با عجله قضاوت نکنید. این کار به جر و بحث با نزدیکان منجر می‌شود. در صورت لزوم مؤدبانه معذرت بخواهید.

● تنها و بیکار نباشید. این دو عامل باعث می‌شود فکرهای بدی به ذهن تان بیاید. برای ساعات و روزهای تنهایی تان با همفکری خانواده برنامه‌ای داشته باشید.

● بپذیرید که هر کس توانایی‌های خاص خود را دارد و به ویژگی‌ها و اعمال



استرس سخت‌تر می‌شود.

- سعی کنید احساسات خود را محدود نکنید. در عوض، آن‌ها را با حرف زدن یا نوشتن، ابراز کنید.
- سعی کنید با دیگران با خشونت برخورد نکنید. فریادزدن، توهین کردن و دشنام دادن، اطرافیان‌تان را از شما دور می‌کند.
- بسیاری از راهبردهای کنارآمدن با استرس روش‌های مفید کنترل احساسات هستند.
- به دنبال حمایت و پشتیبانی باشید؛ جست‌وجوی حمایت اجتماعی دیگران، بسیار مفید است به خصوص زمانی که احساس می‌کنید به تنهایی نمی‌توانید با شرایط کنار بیایید. دوستان، خانواده، آشنایان مورد اعتماد و متخصصان سلامت روان می‌توانند منابع خوبی برای این حمایت باشند.
- از کسی درباره این که چطور باید با موقعیت مورد نظر روبه‌رو شوید، نظر یا مشورت بخواهید.
- اطلاعات بیشتری کسب کنید تا تصمیم‌گیری بهتری داشته باشید.
- در مورد فعالیت‌ها و مسؤولیت‌های روزمره از دیگران کمک بخواهید.
- از کسی که شما را درک کرده و به شما اهمیت می‌دهد، درخواست حمایت عاطفی کنید.
- بر نکات مثبت تمرکز کنید: این یکی از سخت‌ترین کارها در زمان کنارآمدن با استرس است و گاهی اوقات غیرممکن به نظر می‌رسد. فکر کردن به نکات منفی اغلب استرس را افزایش داده و انگیزه ما را

مثبت خود توجه کنید.

- اگر نشانه‌های افسردگی مانند گوشه‌گیری، اندوه شدید، گریه، بی‌اشتهایی، بی‌خوابی بیش از دو هفته ادامه یافت، حتماً از کمک‌های حرفه‌ای و تخصصی (دارویی و مشاوره‌ای) استفاده کنید.
- خودمراقبتی در اضطراب**
- در مقابل کارهایی که دوست ندارید آن‌ها را انجام دهید با اطمینان و اعتماد به نفس «نه» بگویید.

- کارها و مسؤولیت‌های غیرضروری و وقت‌گیر را کم کنید.
- می‌توانید با تمرکز ساختن توجه خود بر برخی محرک‌های بیرونی؛ مانند، تماشای تلویزیون و دیدن دقیق آنچه در اطرافتان می‌گذرد، ذهن‌تان را از افکار منفی دور سازید. با دور کردن ذهن از افکار منفی می‌توانید قدرت بروز آن‌ها را کاهش دهید.
- فهرستی از شرایط استرس‌زا تهیه کنید. نخست خود را با موقعیتی که استرس کمتری ایجاد می‌کند، رویارو کنید و کاهش اضطراب را در این موقعیت تجربه کنید، سپس به تدریج به سراغ شرایط و موقعیت‌های دیگر که ترس بیشتری در شما ایجاد می‌کنند، بروید.
- استفاده از ورزش‌های تنفسی و تمرینات تن‌آرامی می‌تواند به کنترل نشانه‌های اضطراب کمک کند. برای چند ثانیه بخش‌های مختلف بدن‌تان (بازوها، دست‌ها، پاها و...) را منقبض کنید، سپس آن‌ها را رها سازید. با این کار متوجه می‌شوید که بدن‌تان در هنگام استراحت و آرامش چه حسی دارد. سعی کنید تنفسی آرام و مرتب داشته باشید، طوری که به نفس نفس زدن نیفتید، زیرا این حالت نشانه‌های جسمی اضطراب را تشدید می‌کند.

احساسات‌تان را تدبیر کنید

احساس ناراحتی، خشم یا ترس در زمان کنارآمدن با استرس طبیعی هستند. احساس خوشبختی، رضایت یا شادمانی در زمان کنارآمدن با

برای بهبود شرایط از بین می‌برد.

● جای نقاط ضعف، روی نقاط قوت تمرکز کنید و به خودتان یادآوری کنید که هیچ‌کس کامل نیست. در ذهن‌تان، افکار مثبت را جایگزین افکار منفی کنید. ● در هر موقعیت دشوار از خود بپرسید: «از این مسأله چه چیزی می‌توانم یاد بگیرم؟» یا «چطور می‌توانم پیشرفت کنم؟».

● به یاد داشته باشید که اوضاع می‌توانست بدتر از این باشد.

● سعی کنید شوخ‌طبعی خود را حفظ کنید.

● به خودتان یادآوری کنید که با وجود شرایط موجود، بیشترین سعی خود را انجام می‌دهید.

● یک برنامه عملکردی برای حل مشکل خود داشته باشید؛ حل جنبه‌های قابل کنترل یک موقعیت استرس‌زا، یکی از مؤثرترین روش‌ها برای کاهش استرس است. سعی کنید مسایل استرس‌زا را به بخش‌های کوچک‌تر و قابل مدیریت تقسیم کنید. یک برنامه عملکردی خوب می‌تواند شامل متوقف کردن سایر کارها و تمرکز بر مشکل اصلی یا انتظار برای زمان مناسب عمل کردن باشد.

● مسأله را شناسایی و تعریف کنید.

● هدف خود را انتخاب کنید.

● به راهکارهای مختلف فکر کنید.

● به نقاط ضعف و قوت فکر کنید.

● بهترین راهکار را انتخاب کنید. راه حل کامل به‌ندرت وجود دارد.

● برنامه خود را عملی کنید.

● تلاش خود را ارزشیابی کرده و در صورت نیاز، یک راهبرد دیگر انتخاب کنید.

کنار آمدن با استرس

در واقع برای کنار آمدن با استرس راه حل و نسخه همگانی وجود ندارد. تحقیقات نشان داده‌اند که اگر روشی برای یک نفر خوب باشد، ممکن است برای فرد دیگری مناسب نباشد و روشی که تحت یک سری شرایط خاص جواب می‌دهد، ممکن است در شرایط دیگر جواب ندهد. در زیر فهرستی از روش‌های معمول کنار آمدن با استرس و نکاتی در مورد این که چطور تصمیمات ما منجر به کاهش استرس و زندگی سالم‌تر برای خود و عزیزان مان می‌شود، ارایه داده‌ایم: ● بر آن چه می‌توانید انجام دهید، تمرکز کنید؛

معمولاً می‌توانید کاری کنید تا استرس را در بیشتر شرایط تحت کنترل در آورید.

● در مقابل «وسوسه» تسلیم شدن یا فرار از مشکلات، مقاومت کنید. این گزینه‌ها اغلب استرس را در بلندمدت بدتر می‌کنند.

● گاهی اوقات تنها کاری که می‌توانید بکنید کنترل ناراحتی یا اندوه خود است.

● انکار مشکلات موجود تنها ناراحتی را طولانی‌تر کرده و با توانایی ما برای وارد عمل شدن، تداخل ایجاد می‌کند.

● پذیرش یک واقعیت، فرآیندی است که زمان لازم دارد، پس صبور باشید.

● مرگ عزیزان، بیماری، فقدان‌های بزرگ یا تغییرات عظیم در زندگی اغلب به سختی پذیرفته می‌شوند.

● سعی کنید درگیر خیالبافی یا تفکر زیاد در مورد اتفاقی که می‌توانست بیفتد و نیفتاده، نشوید.

پرت کردن حواس

این کار می‌تواند در مورد استرس‌های کوتاه مدتی که تحت کنترل ما نیستند، مؤثر باشد. مثل مطالعه مجله زمانی که در مطب دندانپزشکی هستیم. یا تماشای تلویزیون وقتی که باید کار عقب افتاده‌ای را انجام دهیم. پرت کردن حواس با استفاده از مواد مخدر، الکل یا افراط در خوردن می‌تواند منجر به استرس و مشکلات بلندمدت شود. پرت کردن حواس با افزایش بار کاری در مدرسه یا محیط کار می‌تواند منجر به فرسودگی یا سایر مشکلات، مثل ناراحتی خانواده شود.

تقریباً همه چیز را می‌توان برای پرت کردن حواس به کار برد:

خیالبافی، رانندگی کردن یا پیاده‌روی، فعالیت‌های تفریحی، ورزش، سرگرمی‌ها، کار در خانه، کار در حیاط یا باغبانی، تماشای تلویزیون یا رفتن به سینما، بازی‌های ویدیویی (بازی‌های حرکتی)، وقت گذراندن با دوستان و خانواده، وقت گذراندن با حیوانات خانگی، جست‌وجو در اینترنت یا خواندن ایمیل، خوابیدن یا چرت زدن و ...

بسیاری از این‌ها اگر برای مدت کوتاهی استفاده شوند، می‌توانند فرصتی برای استراحت و ذخیره انرژی به‌وجود بیاورند. به این صورت این کار بخش مهمی از خودمراقبتی را تشکیل می‌دهد.

خودمراقبتی معنوی

بعد دیگری از خودمراقبتی که شاید بتوان آن را مهم‌ترین نوع خودمراقبتی دانست، مراقبه معنوی است که روشی است برای برقراری ارتباط با خداوند تا به درک درست و واقعی از زندگی برسیم و استعدادهای وجودی خود را شکوفا کنیم. راهکار تاثیرگذاری برای رسیدن به خودمراقبتی معنوی استفاده هدفمند از فکر و توجه آگاهانه فرد به حضور خداوند و آیات و نشانه‌های پروردگار و یکی از عواملی است که حالت خودمراقبه‌ای را در انسان به وجود می‌آورد. تمرین و استمرار مراقبه باعث می‌شود انسان به تدریج حضور دایمی در محضر خداوند سبحان را تجربه کند و این احساس زیبا می‌تواند آثاری را در سلامت روان او ایجاد کند.

پیشنهادهای

حمایت از خودمراقبتی یعنی فراهم کردن شرایط و زیرساخت‌هایی که منجر به توانمندسازی افراد و جامعه برای خودمراقبتی شود. در حمایت از خودمراقبتی در سلامت روان باید به موارد زیر پرداخت:

- تقویت خودمراقبتی در برنامه‌های سلامت خانه‌های بهداشت و مراکز بهداشتی درمانی
- حمایت از برنامه‌هایی که در آنها رویکرد خودمراقبتی مدنظر قرار گرفته است.
- توانمندسازی کارکنان سلامت برای حمایت از خودمراقبتی و آرایه آموزش‌ها در هنگام مشاوره
- در اختیار گذاشتن منابع خودآموز و آموزش به خانواده‌ها
- ایجاد و تقویت حس مسئولیت‌پذیری در پزشکان و سایر کارکنان سلامت نسبت به برنامه‌های خودمراقبتی
- آرایه آموزش‌های عمومی پوسترها، بیلبردها و ...
- جلب حمایت برای برنامه‌های خودمراقبتی از طریق ارتباط با سایر نهادها

منابع

- نظام جامع توانمندسازی مردم برای مراقبت از سلامت خود: دکتر شهرام رفیعی‌فر، دکتر ماندانا عطارزاده، دکتر مسعود احمدزاده اصل و همکاران
- ده واقعیت در سلامت روان، سایت سازمان جهانی بهداشت، مترجم: نسرين شاهدهی‌فر
- کتابچه خودمراقبتی میانسالان، گردآوری: دکتر مهسا سنگستانی
- خودمراقبتی در سلامت روان. دانشگاه علوم پزشکی تبریز
- مقاله یک عمر سلامت با خودمراقبتی، بخش خودمراقبتی از منظر روانپزشکی، دکتر حامد محمدی کنگرانی روانپزشک بالینی و روان درمانگر
- نسخه‌ای برای خودمراقبتی فردی، دکتر شهرام رفیعی‌فر، سرپرست دفتر آموزش و ارتقای سلامت وزارت بهداشت.

از خودمراقبتی کنید

اگر از اصول اولیه مراقبت از خود تبعیت نکنید، نمی‌توانید به خوبی با استرس‌هایتان مقابله کنید. خودمراقبتی می‌تواند در موقعیت‌های استرس‌زا کار سختی باشد. اگر کار را با تفریح متوازن نکنید، دچار احساس فرسودگی می‌شوید.

- غذا و نوشیدنی‌های سالم مصرف کنید و در طول روز آب زیادی بنوشید تا انرژی خود را حفظ کنید.
- سعی کنید ورزش یا بعضی فعالیت‌ها را به شکل مستمر انجام دهید.
- سعی کنید از الکل و مواد مخدر دوری کنید.
- مراقبه، یوگا یا سایر تکنیک‌های ریلکس‌شدن (آرام‌سازی) را امتحان کنید، مثل نفس عمیق از بینی و خارج کردن آرام از دهان.
- وقفه‌های منظم بین کار بیندازید تا انرژی خود را حفظ کنید.
- برای فعالیت‌های جذاب و سرگرمی‌های خود برنامه‌ریزی کنید.
- خواب شبانه‌تان را به میزان کافی باشد.
- مراقب روابط‌تان باشید؛ دوستان، خانواده و همکاران می‌توانند از استرس شما تاثیر بپذیرند یا می‌توانند بخشی از مشکل شما باشند. احساسات و نیازهای دیگران را در زمان کنار آمدن با استرس به یاد داشته باشید، ولی احساسات و نیازهای آن‌ها را با احساسات و نیازهای خود متعادل کنید.
- به جای این که پرخاشگر یا منفعل باشید، نیازهای‌تان را قاطعانه بیان کنید.
- مسئولیت خود را بپذیرید، هر وقت مناسب است، عذرخواهی کنید و سعی کنید اوضاع را سر و سامان دهید.
- با افرادی که درگیر هستند، صحبت کنید و آن‌ها را از تصمیمات خود مطلع نگاه دارید.

نتیجه‌گیری

برخی از مهم‌ترین مزایای خودمراقبتی شامل موارد زیر است: تجدید انرژی، کاهش استرس، ایجاد چشم‌اندازی نو و احساس مثبت در زندگی، ایجاد احساس شادی، آرامش و صلح، احساس سلامت و تندرستی در جسم، افزایش اعتماد به نفس و عزت و شور و شوق زندگی و انگیزه موفقیت

تأثیر خودمراقبتی بر بهبود پیامدهای سلامت و کاهش هزینه‌ها در مطالعات متعدد به اثبات رسیده است. مطالعات نشان داده‌اند که تنها تولید محتوای آموزشی برای بیماران و حتی اجرای دوره‌های آموزشی برای آنان، منجر به خودمراقبتی نخواهد شد. اغلب این مطالعات نشان داده‌اند که شکل‌گیری و ارتقای کارکرد خودمراقبتی از سوی بیماران مستلزم مداخله‌های آموزشی و حمایتی نظام‌مند به منظور ارتقای دانش، مهارت‌ها و اعتماد به نفس بیماران جهت مدیریت مشکلات سلامت خود است. علاوه بر مداخله‌های آموزشی و حمایتی، هدف‌گذاری مشترک برای پیامدهای سلامت، پایش و ارزیابی منظم وضعیت سلامت و شناسایی پیشرفت‌ها و مشکلات و کمک به بیماران برای رفع مسایل و مشکلات، بخش لاینفک این رویکرد نظام‌مند است.