

روز بین‌المللی خودمراقبتی

International Self-Care Day

۲۴ جولای ۲۰۲۱


۲ مرداد ۱۴۰۰



معاونت دانشجویی
مرکز مشاوره دانشگاه



وزارت علوم، تحقیقات و فناوری
دفتر مشاوره و سلامت



Self-Care

گَنام ایجاد برنامه
خودمراقبتی فردی



۱

گام اول: درباره اهمیت خود مراقبتی یاد بگیرید



آموزش دهندگان معمولاً به خوبی درباره سلامت و بهزیستی دیگران فکر می‌کنند، اما درباره بهزیستی و سلامت خودشان این‌گونه نیستند، به نحوی که آنقدر دیر می‌شود که فرسوده و بیمار می‌شوند. خود مراقبتی به معنی مسئولیت‌پذیری نسبت به خود برای حفظ سلامتی و ایجاد تعادل بین زندگی حرفه‌ای و شخصی خود از طریق برنامه‌ریزی و فعالیت‌های اثربخش است. کامل کردن گام‌های دو تا ۷ به شما کمک می‌کند تا به هدف‌تان که تنظیم یک برنامه خودمراقبتی فردی است، برسید.



گام دوم:

میزان استرس خود را تعیین کنید.

مهم است که میزان استرس موجود در زندگی‌تان و چگونگی تاثیر آن را تشخیص دهید. ممکن است افراد تاثیر استرس بر سلامتی و زندگی خود را تشخیص ندهند. یک راه سریع برای ارزیابی سطح استرس خود، تکمیل فهرست زیر با بررسی هرگونه استرسی است که در حال حاضر تجربه می‌کنید.



اثرات رفتاری، عاطفی و جسمانی استرس

اثرات رفتاری		اثرات روانشناختی/عاطفی		اثرات جسمانی (که مکرر در حال افزایش است)	
خیر	بلی	خیر	بلی	خیر	بلی
	به تعویق انداختن درس ، کار و..		افسردگی		سردرد
	بی حوصلگی/زودرنجی		منفی گرایی/ بدبینی		فشار خون بالا
	بهره‌وری پایین/بردن کار به خانه		عصبانیت/اضطراب		تنش عضلانی
	کناره‌گیری و تلاش نکردن		درماندگی/ به اندازه کافی خوب نبودن		مشکلات تمرکز
	شکایت مکرر از کار		کار بیش از حد/ کار خارج از کنترل		بی خوابی
			احساس دست کم گرفته شدن		خستگی(کوفتگی)

راه دیگر برای تعیین میزان استرس این است که خیلی صادقانه به خودتان بازخورد بدهید، آیا شما خوشحال، مثبت، مولد و یا مضطرب و ناراضی هستید؟



گام سوم: شناسایی عوامل استرس زا

فهرستی از عواملی که در زندگی حرفه ای شما سبب ایجاد استرس شده است تهیه کنید. در زیر فهرست ساده‌ای برای تعیین عوامل استرس‌زا ارائه شده است:



عوامل استرس‌زای عمومی و ویژه

استرس‌زای ویژه		استرس‌زای عمومی	
خیر	بلی	خیر	بلی
			کار زیاد
			فشار بیش از حد (تقاضاهای کاری، مسئولیت‌های زیاد و ...)
			پاداش دهنده‌های ناکافی (رضایت خیلی کم)
			داشتن نگرانی‌هایی در رابطه با همکاران، فرزندان، همسر یا سایر اعضای خانواده

بعد از اینکه عوامل استرس‌زا را شناسایی کردید، پنج عامل اصلی استرس‌زا را در جدولی که در گام ۵ آورده شده است وارد کنید، در این جدول ستونی است که در آن عوامل استرس‌زای اصلی ثبت می‌شوند.



استراتژی‌های سلامت‌بخش و غیر سلامت‌بخش در برابر استرس

خیر	بلی	استراتژی‌های غیر سلامت‌بخش	خیر	بلی	استراتژی‌های سلامت‌بخش (خود مراقبتی)
		داشتن زندگی کم تحرک			انجام فعالیت‌های ورزشی
		پرخوری			خوردن غذای سالم
		تلاش برای انجام همه کارها			انجام فعالیت‌های آرام سازی، استراحت کافی
		استعمال دخانیات			اختصاص زمانی برای سرگرمی و تفریح
		مصرف خودسرانه داروهای آرام‌بخش			تغییر و یا مدیریت شرایطی که باعث استرس شده است، جرات مند بودن
		انزوا			مشاوره رفتن و دریافت کمک کردن
		سایر			داشتن باورهای معنوی و مذهبی
					سایر..

گام چهارم: تعیین اینکه معمولا چگونه با استرس‌های خود سازگار می‌شوید

در مورد چگونگی کنار آمدن با استرس تأمل کنید و استراتژی‌های مقابله‌ای فعلی خود را بررسی یا فهرست بندی کنید. سپس پنج استراتژی برتر خود مراقبتی و مقابله با استرس را در ستون راهبردهای فعلی در جدولی که در گام ۵ ارائه شده است وارد کنید.

گام اختیاری: به خودتان فکر کنید



به ارزش‌ها و جهان‌بینی‌تان که می‌تواند بر خود مراقبتی شما تاثیر بگذارد فکر کنید، به ویژه در حوزه‌هایی که شامل توانایی احساس قدردانی، تشخیص جایگاه شما در هستی و پذیرش خود و دیگران است، در همین راستا پرسش‌های ذیل کمک کننده هستند:

□ آیا شما تمایل دارید هر روز صبح با احساس سپاس از خواب بیدار شوید، یا خود را از تخت بیرون بیاورید و برای یک روز پردردسر خود را آماده کنید؟

□ آیا شما در طی روز نعمت‌ها و اتفاق‌های خوب را شمارش می‌کنید و یا زمان ارزشمند خود را صرف نشخوار مشکلات و تعارض‌ها صرف می‌کنید؟

□ آیا شما تمایل به کار کردن در پیوند با دیگران و

حمایت از آن‌ها دارید و یا اغلب خودتان را به عنوان یک رقابت کننده می‌بینید؟

□ آیا شما معمولا تلاش می‌کنید تا احساسات سخت و دشوار را مدیریت کرده و یا کینه را در دل خود نگه می‌دارید؟



گام ۵:

طرح خودمراقبتی فردی خود را ایجاد کنید

در جدولی که در ادامه به آن پرداخته می‌شود استرس‌های جاری زندگی و راهکارهای مقابله‌ای خودتان را بنویسید، این جدول به شما کمک می‌کند که استرس‌های قابل حذف را تعیین و استراتژی‌های کارآمد خود را نیز انتخاب کنید.

جدول تعیین استرس‌ها و راهکارهای مقابله‌ای

* E-eliminated	استرس‌های اصلی فعلی LE-limit exposure	استراتژی‌های خودمراقبتی فعلی RF-reframe	راهکارهایی بیشتر برای خودمراقبتی و مقابله با استرس SCS-stress-coping/ self-care strategy

استرس می‌تواند مستقیم و غیر مستقیم توسط استراتژی‌های سازگاری مدیریت شود. رویکردهای مستقیم شامل از بین بردن استرسورها، دور کردن خود از منبع استرس، تشخیص و تغییر فهم خودتان از موقعیت استرس‌زا است. روش‌های غیر مستقیم نیز شامل یافتن روش‌هایی است که اثرات موقعیت‌های استرس‌زا را کاهش می‌دهند. این روش‌ها شامل ورزش کردن، عادات خوب خواب، تغذیه سالم، تکنیک‌های آرام سازی، اختصاص زمانی برای خود، کمک گرفتن از دیگران برای حل مساله، و سایر روش‌هاست. هدف شما این است که یک فعالیت روزانه و یا هفتگی خود مراقبتی انتخاب کنید که برای شما موثر است، شما می‌توانید

یک روش برای ایجاد طرح خود مراقبتی فردی پیگیری کردن و ارزیابی گام‌های ذیل است. کوشش کنید که راهکارهای غیرسلامت بخش را جایگزین راهکارهای سلامت بخش کرده و روی انتخاب‌هایتان فکر کنید.

□ در کنار هر عامل استرس‌زایی که می‌توانید حذف eliminate کنید حرف "E" را قرار دهید. این حذف شامل هر عامل استرس‌زایی می‌شود که شما می‌توانید حذف و یا از آن دوری کنید.

□ در کنار هر عامل استرس‌زا که شما می‌توانید نسبت به آن بازنگری داشته و از دید مثبت به آن نگاه کنید reframe حروف "RF" را قرار دهید، در این صورت آن‌ها دیگر استرس‌زا نیستند.

□ در کنار هر عامل استرس‌زایی که می‌توانید آن را محدود کنید limit your exposure حروف "LE" را قرار دهید. به روش بارش فکری هر راهکاری که به کاهش عوامل استرس‌زا کمک می‌کند، انتخاب کنید. به عنوان نمونه برنامه خود را طوری تنظیم کنید که در معرض عوامل استرس‌زا نباشید و یا از کار کردن با افراد استرس‌زا دوری کنید و به جای آن فرد دیگری جایگزین را کنید که همان کار را انجام می‌دهد.

□ در کنار هر عامل استرس‌زایی که شما می‌توانید در مواجهه با آن از راهکارهای خود مراقبتی و سازگاری با استرس بهره بگیرید self-care and stress-coping strategies حروف «SCS» قرار دهید.

برخی راهکارهای ویژه برای خودمراقبتی

- هر کاری را که باید انجام دهید به کارهای کوچکتر تقسیم کنید و زمان خود را طوری تنظیم کنید که گویی پول است.
- در هنگام ناهار، استراحت، قبل یا بعد از محل کار پیاده‌روی کنید.
- یاد بگیرید که "نه" به درخواستی بگویید که خودتان باور دارید مدیریت کردن آن دشوار است و یا کاری را که نیاز به همکاری دیگران دارد با طلب همکاری به درستی انجام دهید.
- تغذیه سالم داشته باشید برای نمونه برای میان وعده‌های خود بسته‌های غذایی سالم آماده کنید مانند هویج خرد شده، آجیل، و..
- قانون ۲۰/۲۰ را رعایت کنید یعنی بعد از هر ۲۰ دقیقه

- نشستن، ۲۰ ثانیه یک فعالیت ورزشی سبک انجام دهید.
- زمان بیشتری را با افرادی که انرژی‌زا و الهام بخش هستند بگذرانید و زمان کمتری را با افرادی که انرژی شما را کاهش می‌دهند، اختصاص دهید.
- زمانی که استرس را تجربه می‌کنید، چند نفس عمیق بکشید.
- نعمت‌ها و مثبت‌های زندگی خود را شمارش کنید، یاد بگیرید که مثبت‌ها را ببینید و در پایان هر روز ۶ کار برجسته روز را بنویسید، این کارها می‌توانند کوچک یا بزرگ باشند.

دکتر فاطمه جعفری

مرکز مشاوره دانشگاه تهران