

روز بین‌المللی خودمراقبتی

International Self-Care Day

۲۴ جولای ۲۰۲۱

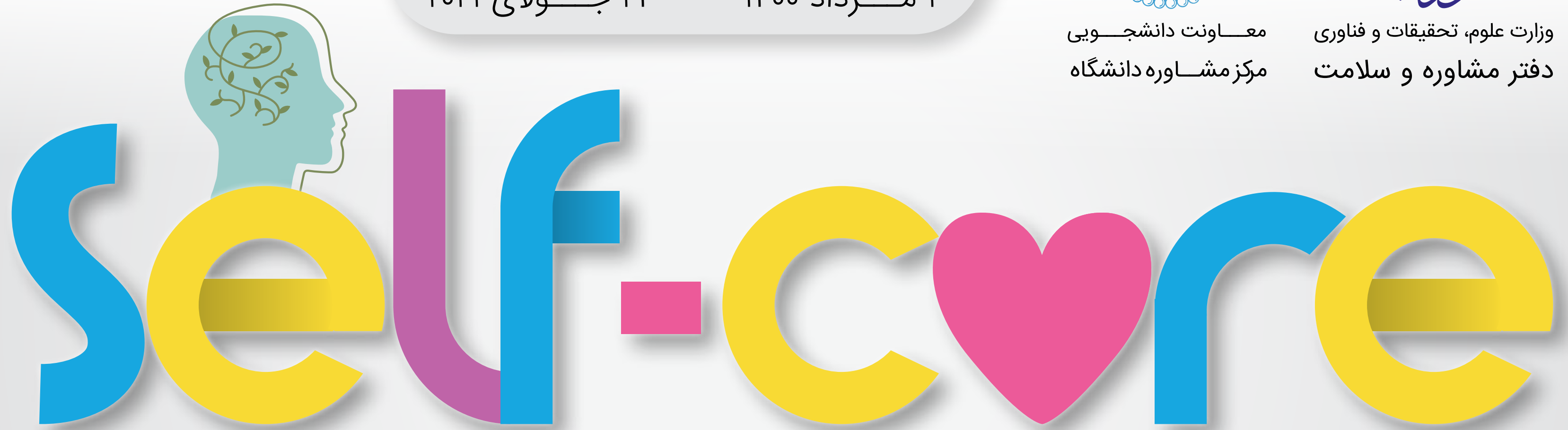
۲ مرداد ۱۴۰۰



معاونت دانشجویی  
مرکز مشاوره دانشگاه



وزارت علوم، تحقیقات و فناوری  
دفتر مشاوره و سلامت



اصول پایه خودمراقبتی

خود مراقبتی بخش مهمی از حال خوب داشتن است. برای اینکه بفهمید چه چیزی در شما احساس خوبی ایجاد می‌کند باید زمان بگذارید.

## خوب بخورید



ما همه به غذا نیاز داریم ولی گاهی هنگامی که استرس داریم عادات تغذیه ای ما تغییر می‌کند. برای نمونه ممکن است مصرف غذاهای حاضری مان بیشتر شود یا به طور کل میلمان را به غذا از دست بدهیم. همواره مهم است غذاهایی بخوریم که مواد مورد نیاز بدن را تامین می‌کنند.

**نکته:** همیشه یک خوراکی سالم همراه خود داشته باشید تا گرسنگی غافلگیرتان نکند.

## خوب بخوابید

خوابیدن کافی در شب به شما کمک می‌کند تا بهتر با استرس‌های زندگی روزانه کنار بیایید.

**نکته:** هنگامی که در منزل هستید از یک برنامه منظم خواب

پیروی کنید. طوری برنامه‌ریزی کنید که هر روز سر یک ساعت مشخص به رخت خواب رفته و سر ساعت مشخصی از خواب بیدار شوید.

## آب بنوشید

سعی کنید که میزان آب مصرفی خود را افزایش داده و میزان کافئین مصرفیتان را کاهش دهید. کافئین منجر به ایجاد احساس اضطراب شده و موجب می‌شود احساس بی‌قراری کرده و عصبی شوید.

**نکته:** قبل از رفتن به رخت خواب یک لیوان شیر یا یک لیوان آب بنوشید.



## فعالیت بدنی داشته باشید

فعال بودن اثرات مثبت زیادی بر سلامت شما دارد. فعالیت بدنی انرژی شما را افزایش داده، سیستم ایمنی شما را تقویت می‌کند. بی‌خوابی را کاهش می‌دهد، رشد مغز را تحریک کرده، و ثابت شده که می‌تواند احساس غم را کاهش دهد.

**نکته:** نیازی نیست زمان زیادی برای فعالیت بدنی بگذارید، تمام این منافع با روزی ۳۰ دقیقه پیاده روی نیز حاصل می‌شوند. اگر بنا به دلایلی نمی‌توانید از منزل خارج شوید سایت‌ها و اپلیکیشن‌های بسیاری وجود دارند که ویدئوهای ورزشی را در اختیار عموم قرار می‌دهند. همچنین می‌توانید از اپلیکیشن‌های قدم‌شمار نیز استفاده کرده و دوستانتان را به چالش بکشید.

## چرا خودمراقبتی اهمیت دارد؟

خود مراقبتی مانند پس انداز کردن برای روزهای سخت است! شکلی از حمایت از خود است تا وقتی شرایط سختی پیش آمد شما قدرت و مهارت پشت سر گذاشتنش را داشته باشید! انجام تمام موارد خودمراقبتی می تواند دشوار باشد، چند مورد را در نظر گرفته و با انجام هر کدامشان به خود تبریک بگویید و یک قدم به جلو برداشته و به سراغ هدف بعدی بروید.

### در ارتباط بمانید

ارتباط قوی اجتماعی یکی از قویترین مسائلی است که می تواند بر روی خلق و سلامت روان شما اثر گذارد. سپری کردن زمان با دوستان و خانواده کمک می کند تا شما احساسات مثبت بیشتری را تجربه کنید.



## تفریح کنید

برای کشف فعالیت هایی که لذت بخش هستند زمان بگذارید. کارهایی که به شما احساس خوبی می دهند را به دفعات بیشتری تکرار کنید. ممکن است آنچه شما را خوشحال می کند برای دیگران جذابیتی نداشته باشد! اشکالی ندارد! ما همه متفاوتیم! نکته: شاید علاقمند به خواندن کتابی باشید، فیلم یا سریالی که مدتی هست می خواهید تماشا کنید، مهارتی که به یادگیری اش علاقمندید، یا هر کار جدیدی!

**نکته:** درگیر شدن با چیزی که از شما بزرگتر است، یا کمک کردن به دیگران می‌تواند سلامت روان شما را تقویت کند. اگر شما نمی‌توانید هر روز عزیزانتان را ببینید به آنها یک پیغام داده یا یک زنگ بزنید. این حال هر دوی شما را بهتر خواهد کرد!

### مکث کنید

مطمئن شوید که در طول روز زمانی را به خود اختصاص می‌دهید. مثلاً به موسیقی گوش می‌دهید، چند نفس عمیق می‌کشید، یا چند خطی در دفترچه‌ی قدردانی خود می‌نویسید.

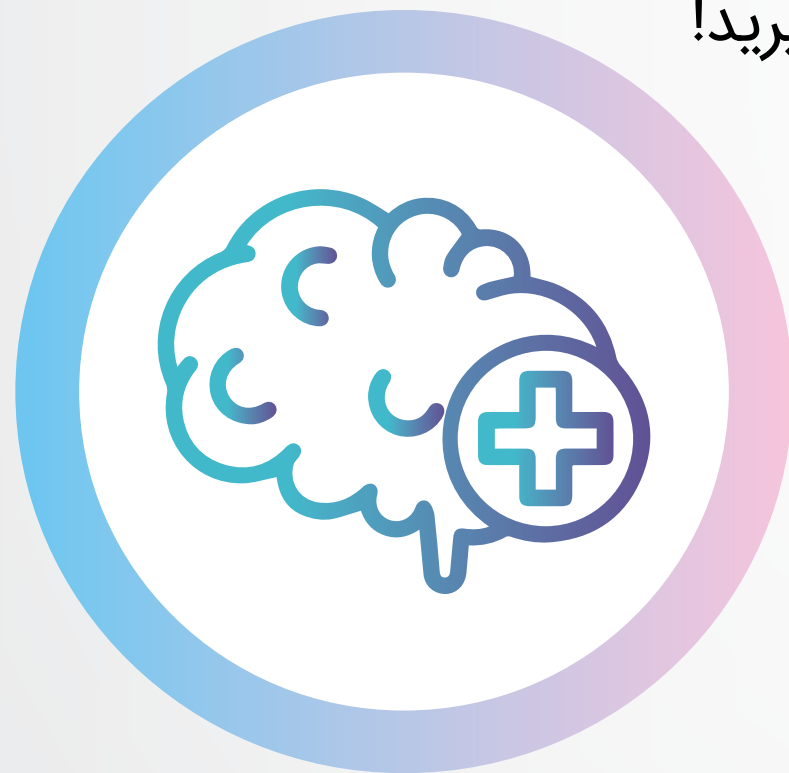
**نکته:** اپلیکیشن‌ها و سایت‌های بسیاری وجود دارند که تمرین تنفس می‌دهند.

### تفکر کنید

به عنوان یک فعالیت خودمراقبتی نسبت به افکار و احساساتتان آگاه باشید، هم افکار و احساسات مثبت و هم افکار و احساسات

منفی. داشتن یک روش سالم برای پردازش هیجانات و خودگویی‌ها بسیار حائز اهمیت است ولی این توانمندی در دوران‌های پرتنش زندگی اهمیت ویژه‌ای دارد.

**نکته:** با خود که می‌اندیشید، از خود بپرسید آیا این کمک کننده یا درست است؟ اگر نیست، خود را برای پیدا کردن یک راه مثبت یا درست به چالش بکشید. مراقب باشید که با مهربانی با خود صحبت کنید، هر شخصی روزهای خوب و بد دارد. به خود سخت نگیرید!



## درباره خود فکر کنید

برای کشف اینکه چه چیزی برای شما اهمیت دارد وقت بگذارید. اگر چه گرفتار پیام‌های منفی شدن می‌تواند آسان باشد، سعی کنید به دنبال خوبی‌ها و اتفاقات مثبت باشید. این اتفاق‌ها می‌توانند اشکال گوناگونی داشته باشند، از کمک کردن به مردم گرفته تا پیام مثبتی که غریبه‌ها در فضای مجازی برای هم می‌گذارند.

**نکته:** تمرین قدردانی به طور مرتب می‌تواند حال خوبی در ما ایجاد کرده و احساس شادی را در ما افزایش دهد! دفترچه‌ای داشته باشید و در آن مواردی که قدردانش هستید را بنویسید. هر شب، ۳ چیز خوب درباره روزی که پشت سر گذاشته‌اید بنویسید: لازم نیست اتفاقات بزرگی باشند (برای مثال، یک ناهار عالی، صحبت با یک دوست، یا انجام دادن یک تکلیف).

## تکرار کنید

آیا می‌دانستید که تکرار فعالیتی برای ۲۱ روز متوالی احتمال اینکه آن فعالیت به یک عادت تبدیل شده و قسمتی از برنامه زندگی شما شود را بالا می‌برد؟

**نکته:** یک دوست را برای چند هفته مسئول رسیدگی به فعالیت جدید خود کنید تا عملکرد شما را کنترل کند؛ ثابت شده که این روش شانس تکرار آن رفتار و تبدیل به عادت شدنش را بیشتر می‌کند.

### آسیم میرزگر

کارشناس مرکز مشاوره دانشگاه تهران