

تعریف خود مراقبتی :

خودمراقبتی عملی است که در آن هر فردی از دانش، مهارت و توان خود بعنوان یک منبع استفاده می کند تا بطور مستقل از سلامت خود مراقبت کند.

با خود مراقبتی در هزینه های بهداشتی و درمانی خود و خانواده صرفه جویی کنیم.

با خود مراقبتی توانمند می شویم و این توانمندی رابه همه آنهایی که دوستشان داریم انتقال می دهیم.

انواع خود مراقبتی :

* خود مراقبتی روانی :

الف) پذیرش احساسات طبیعی

ب) محدودسازی و مدیریت اخبار

ج) تنفس عمیق و تکنیک های آرام سازی

د) تکرار جملات مثبت و حمایتی

من قوی هستم

این بحران می گذرد

در حال انجام بهترین کاری هستم که

می توانم

خود مراقبتی جسمی :

تغذیه سالم :حتی در شرایط بحرانی هم سعی کنید وعده های غذایی سبک اما مغذی مصرف کنید. کاهش شدید مواد غذایی می تواند سلامت روان و جسم را تضعیف کند.

نوشیدن آب کافی :

کم آبی بدن موجب خستگی و تحریک پذیری ذهنی می گردد.

انجام حرکات کششی یا نرمش در فضای امن :

ورزشهای ساده باعث کاهش تنش می شود.

تنظیم خواب

مهمترین رکن سلامت جسم و روان داشتن خواب منظم می باشد.



خود مراقبتی در بحران



تهیه و تنظیم

واحد آموزش سلامت

پاییز ۱۴۰۴

تمرکز بر زمان حال :

بجای نگرانی درباره ی آینده نامعلوم
، روی فعالیتهای قابل کنترل مانند
کارهای روزمره تمرکز کنید.

نوشتن احساسات :

به احساسات خود توجه کنید بر اساس
گزارش سازمان جهانی بهداشت
، تکنیک ساده مانند تمرکز حواس می
تواند به کاهش اضطراب در شرایط
بحرانی کمک کند.



خود مراقبتی ارتباطی و اجتماعی

* حفظ ارتباط با دیگران

* همدلی و حمایت از دیگران

* دوری از گفتگوهای پرسترس

* مدیریت رفتار با کودکان و سالمندان

استرس در شرایط بحران یک واکنش
طبیعی است اما مدیریت آن نیز نیازمند
آگاهی است. راهکارهای مدیریت
استرس :

تمرین های تنفسی عمیق :، تنفس
عمیق شامل ۴ ثانیه دم ، ۴ ثانیه نفَس
را نگه داشتن ، ۴ ثانیه بازدم
می تواند به آرامش سیستم عصبی
کمک کند.