



جزوه خود مراقبتی اجتماعی

تهیه کننده : مریم الیاس پور / کارشناس ارشد مددکاری اجتماعی

خودمراقبتی اجتماعی چیست و چه ویژگی‌ها، مزایا و پیامدهایی دارد؟

یکی از گام‌های دستیابی به جامعه‌ی سالم، خودمراقبتی اجتماعی است که خود، زیرمجموعه‌ی بحث جامع، «خودمراقبتی» به حساب می‌آید. امروزه خودمراقبتی مهارتی است که برای به‌رهمندی از یک شیوه صحیح زندگی سالم باید به آن اشراف داشته باشیم. خودمراقبتی نقش مهمی در تامین، حفظ و ارتقای سلامتی جامعه داشته و جوامعی که به آن بها داده‌اند همواره جامعه شادتر و کارآمدتری بوده‌اند. اگر مبانی خودمراقبتی به درستی در جامعه پیاده شود، دستاوردهای بی‌شماری به دنبال خواهد داشت؛ برای مثال افراد می‌توانند در جامعه رفتارهای مناسب‌تری داشته و در هنگام تصمیم‌گیری، با رویکرد عقلانی‌تر و منطقی‌تری عمل کنند.

خودمراقبتی

مبحث خودمراقبتی به چهار زیر عنوان تقسیم می‌شود :

خودمراقبتی جسمی : به طور کلی به رفتار و شیوه‌ای از زندگی گفته می‌شود که در آن مواردی چون پیشگیری از بروز بیماری، بهداشت غذایی، ورزش و رعایت می‌شود. رژیم غذایی و ورزش علاوه بر سلامت جسم، تاثیر بسیار زیادی در طراوت و شادابی روح انسان دارد.

خودمراقبتی عاطفی و روانی : خودمراقبتی عاطفی و روانی شامل مراقبت از احساساتی می‌شود که ما نسبت به خودمان و توانایی‌هایمان در شرایط مدیریتی خاص و در مقابله با مشکلات داریم. در تقویت خودمراقبتی عاطفی، هدف بی‌تفاوتی نسبت به مشکلات یا انکار و اجتناب از آنها نیست، بلکه ارتقای آستانه تحمل و مهارت نشان دادن بهترین واکنش نسبت به اتفاقات در حال رخ دادن است.

خودمراقبتی اجتماعی : انسان‌ها ذاتاً به حضور در جامعه علاقه دارند و داشتن فعالیت اجتماعی بالا و روابط اجتماعی سالم به سلامت جسمی و روحی فرد کمک می‌کند. در ادامه این مطلب به تفصیل درباره‌ی خودمراقبتی اجتماعی صحبت خواهیم کرد.

خودمراقبتی معنوی : همان قدری که جسم انسان نیازمند تغذیه است، روح انسان نیز نیاز به پرورش دارد. درک معنای واقعی زندگی در سایه درک مراقبت‌های معنوی رخ می‌دهد؛ نزدیک شدن به خدا و باور به لطف و رحمت الهی باعث می‌شود بتوانیم از فراز و نشیب‌ها و سختی‌های زندگی راحت‌تر عبور کنیم.

خود مراقبتی اجتماعی به این معناست که ما به عنوان یک انسان نیاز داریم که نقش اجتماعی داشته باشیم و از نقش اجتماعی خود مراقبت کنیم اگر این نقش به درستی ایفا نشود موجب خلل در شخصیت اجتماعی ما می‌شود.

خودمراقبتی اجتماعی

انسان ذاتاً موجودی اجتماعی است؛ بنابراین توسعه روابط انسانی و اجتماعی او با سایر انسان‌ها اهمیت زیادی دارد. خودمراقبتی اجتماعی به معنای اطمینان از مراقبت، سلامت و حمایت از خواسته‌ها و امیال اجتماعی درونی هر فرد است. داشتن ارتباطات و فعالیت‌های اجتماعی به افراد کمک می‌کند تا از سلامت جسمی و روحی بهتری برخوردار باشند. البته بسته به این که افراد درون‌گرا باشند یا برون‌گرا، ممکن است نیازهای اجتماعی آنها با یکدیگر متفاوت باشند.

اولین اصل در خودمراقبتی اجتماعی **آگاهی افراد نسبت به ظرفیت‌ها و فرصت‌های اجتماعی است** که در روابط اجتماعی و موقعیت‌های تعاملی با سایر انسان‌ها به وجود می‌آید. اگر انسان‌ها نسبت به موقعیت‌های اجتماعی واقف باشند، می‌توانند از این فرصت‌ها در راستای ارتقاء سطح خودمراقبتی اجتماعی و برای بهزیستی فردی خود استفاده کنند. خودمراقبتی اجتماعی باز خوردی از مجموعه اخلاقیات، رفتارها و واکنش‌های شهروندان یک جامعه محسوب می‌شود. با بالا رفتن سطح خودمراقبتی اجتماعی، خصوصیات همچون مسئولیت‌پذیری، آگاهی، مهارت‌های اجتماعی و ... افزایش می‌یابند. از این رو می‌توان نتیجه گرفت که در واقع خودمراقبتی اجتماعی بار مدنی و شهروندی بسیار بالایی دارد.

نقش رسانه‌ها در خودمراقبتی اجتماعی

یکی دیگر از مزایای خودمراقبتی اجتماعی این است که افراد می‌توانند با در اختیار داشتن منابع مختلف، اطلاعات مفیدی از ظرفیت‌های مدنی و اجتماعی جامعه به دست بیاورند و با استفاده از این آگاهی برای کسب مهارت‌های ارتباطی سازنده و نقش آفرینی‌ها اجتماعی و مدنی تلاش کنند. امروزه رسانه‌های اجتماعی یکی از منابع آگاهی دهنده در جامعه هستند که در دسترس همه افراد قرار دارند. وجود این رسانه فرصت مناسبی برای کسب و جمع‌آوری اطلاعات متنوع در حوزه‌های گوناگون نهادهای اجتماعی مانند نهاد خانواده، نهادهای آموزشی، نهادهای فرهنگی و هنری و ... است.

خودمراقبتی اجتماعی در کنار دیگران مراقبتی

ما به عنوان انسان هر یک در جامعه توسط چند نقش اجتماعی تعریف می‌شویم که ملزم هستیم از این نقش اجتماعی خود مراقبت کنیم؛ برای مثال یک زن نمی‌تواند نقش کارمند، همسر، مادر و ... داشته باشد. به عنوان انسانی که در جامعه، در کنار سایر انسان‌ها زندگی می‌کند موظفیم در کنار این خودمراقبتی اجتماعی، برای دیگران مراقبتی نیز اهمیت قائل شویم. گاهی ممکن است در اطراف ما، سایر نقش‌های اجتماعی که با آنها تعامل داریم دچار مشکل شوند؛ در این شرایط وظیفه داریم با توجه به میزان آگاهی و تجربه‌ی شخصی که داریم و با در نظر گرفتن جایگاه اجتماعی خود و شخص مقابل، به حل مشکل بپردازیم. نتیجه کمک به حل مشکلات سایر اشخاص جامعه، ظهور یک جامعه‌ی سالم‌تر است و این امر مهم، اهمیت دیگران مراقبتی اجتماعی را در کنار خودمراقبتی اجتماعی بیش از پیش نشان می‌دهد.

راه‌هایی برای ارتقاء خودمراقبتی اجتماعی

برای این که سطح خودمراقبتی خود را ارتقاء دهید، لازم است تا در جزئیات تاثیرگذار زندگی خود تغییراتی ایجاد کنید. ما در این بخش از مطلب مواردی را نام بردیم که شاید در نگاه اول بی‌اهمیت یا کم‌اهمیت و یا حتی مسخره به نظر بیایند! اما در حقیقت انجام تمام یا حتی چند مورد از نکاتی که در ادامه ذکر شده است، می‌تواند در احوال شما بسیار تاثیر گذار بوده و شخصیت شما را تحت الشعاع قرار دهد. روند تکامل شخصیت شما، در جایگاه اجتماعی که کسب خواهید کرد و در نتیجه، نقشتان در جامعه موثر است. لیستی از این موارد تهیه کردیم که عبارت است از:

مرتبا با افرادی که سطح دانش و آگاهی اجتماعی شما را بالا می‌برند وقت بگذارید

با کسانی معاشرت داشته باشید که بتوانند روی شما اثرگذاری مثبت داشته باشند

با توجه به شناختی که از خودتان و انسان‌هایی که با آنها معاشرت می‌کنید دارید، رابطه‌های غلط را حذف کرده و روابط صحیح با آدم‌های مناسب‌تر را جایگزین آن کنید

روی اهداف خود برای داشتن زندگی روانی سالم‌تر تمرکز کنید

سعی نکنید همه را از خود راضی نگه دارید

قدرت نه گفتن داشته باشید و برای روابط خود مرزهای شخصی ایجاد کنید. آگاهی از مرزهای شخصی به ما کمک می‌کند تا در تعاملات اجتماعی امنیت بیشتری داشته باشیم

با دوستان قدیمی خود که از نظر روحیات به شما نزدیک‌ترند بیشتر وقت بگذارید

شبکه‌های اجتماعی را بشناسید، از بخش‌های غیر مفید آن فاصله بگیرید و فعالیت خود را در بخش‌های آموزنده و کارآمد آن افزایش دهید

مهارت‌های مدیریت زمان برای موفقیت و پیشرفت حرفه‌ای را یاد بگیریم

اوقاتی را برای خانواده خود در نظر بگیرید و به زندگی خانوادگی خود اهمیت دهید

ایده‌های خودمراقبتی اجتماعی

از عوامل تنش‌زا و استرس‌زا فاصله بگیرید و آرامش و خونسردی خود را در هنگام بروز مشکلات حفظ کنید

به گروه‌هایی که با شما علایق مشترک دارند بپیوندید. مانند تیم‌هایی از فعالان محیط زیست یا گروه‌هایی که در کارهای عام‌المنفعه و خیریه فعالیت دارند

برای رفتن به محل کار یا منزل مسیرهای جدید را انتخاب کنید

حتما برای مطالعه و خواندن کتاب‌های مفید وقت بگذارید

در انجام کارهای خود با افرادی که در آن زمینه تجربه و اطلاعات کافی دارند مشورت کنید

فیلم‌ها و سخنرانی‌های انگیزشی تماشا کنید

کارهای سرگرم‌کننده‌ای که تا به امروز انجام نداده‌اید را شروع کنید

سعی کنید دستور پخت‌های جدید را بیاموزید و غذاهایی بپزید که قبلاً هرگز نپخته‌اید

میز کار، اتاق و محل کار خود را تمیز کنید و به آراستگی و مرتب بودن آن اهمیت دهید

یک دفترچه یادداشت تهیه کرده و اتفاقاتی که در طول روز برایتان افتاده است را در آن بنویسید. این کار به مرور زمان برایتان لذت بخش‌تر می‌شود و قطعاً سال‌ها بعد با خواندن همین خاطراتی که شاید امروز برایتان معمولی و پیش پا افتاده به نظر می‌رسد هیجان زده خواهید شد

همیشه برای خندیدن وقت بگذارید

در آینه به خود لبخند بزنید

با انجام برخی اصول ساده خودمراقبتی می‌توان دستیابی به سلامت، نشاط و شادابی را در زندگی ایجاد کرد .

با خودمراقبتی می‌توانیم :

- استرس خود را کاهش دهیم.
- اعتماد به نفس خود را بازیابیم و تقویت کنیم.
- شور و شوق جوانی و انگیزه موفقیت خود را حفظ کنیم و افزایش دهیم.
- جوانی سالم، ایمن و با نشاط را تجربه کرده و سلامت سایر دوران‌های زندگی خود را تضمین کنیم.
- بهتر درس بخوانیم و آینده شغلی بهتری داشته باشیم.
- آینده بهتری را برای خود، خانواده، دوستان و کشورمان رقم بزنیم.

۱- خودمراقبتی جسمی

- خوردن منظم غذای سالم : صبحانه، ناهار، شام و میان وعده‌های سالم، مصرف ۵ وعده میوه و سبزی در روز
- انجام ورزش روزانه : پیاده روی، دویدن، شنا، ورزش‌های رزمی و ...
- انجام معاینات پزشکی ادواری و منظم پیشگیرانه
- دریافت خدمات و مراقبت‌های پزشکی مورد نیاز
- استراحت کافی هنگام بیماری
- انجام فعالیت‌های جسمی منظم
- داشتن خواب و استراحت کافی
- رعایت پوشش مناسب و بر اساس فصول سال
- رفتن به تعطیلات
- اجتناب از وسایل، لوازم و رفتارهای پر خطر

۲- خودمراقبتی روانی

- احساس ارزش، خوشبینی و امید
- احساس اعتماد به نفس کافی
- اختصاص وقت و زمان روزانه برای تفکر و تأمل
- انجام اقدامات لازم برای کاهش تنش و استرس
- توجه به تجارب، آرزوها، افکار و احساسات خود
- اختصاص زمان مناسب برای رفتن به دامن طبیعت
- مراجعه به روان‌پزشک یا روان‌شناس در صورت بروز مشکل یا ناراحتی روانی

۳- خودمراقبتی عاطفی

- عامل مهربانانه با خود و دیگران

- افتخار به خود
- گریه کردن در مواقعی که لازم است
- جستجوی چیزهایی برای خندیدن
- بیان خشم خود به روشی سازنده
- اختصاص وقت برای بودن در کنار والدین و برادر و خواهر
- مطالعه کتاب هایی که دوست شان داریم

۴- خودمراقبتی معنوی

- اختصاص زمان روزانه برای عبادت و نیایش
- تلاوت و شنیدن آیات قرآن
- انجام کارهای خیر
- کمک به نیازمندان
- شکرگزاری نعمت های الهی
- شرکت در مراسم و مناسک دینی و مذهبی

۵- خودمراقبتی اجتماعی

- برقراری ارتباط با خانواده و حضور در کنار افراد مورد علاقه
- معاشرت با دوستان/همکاران
- خوردن ناهار یا میان وعده روزانه با دوستان/همکاران
- گفتگوی روزانه با دوستان/همکاران
- اختصاص وقت کافی برای انجام کامل امور محوله خانواده/همکاران
- تعیین حد و مرز خود با دوستان/همکاران
- عضویت در تشکل های گروهی
- خلاقیت و انگیزه در محیط کار

جلب همکاری دیگران نه فقط در محیط خانواده مهم است بلکه در زمانی که ما به محیط کار هم می اندیشیم دارای اهمیت است.

با در نظر گرفتن توانمندی های خودمان و نقاط آسیب پذیر خودمان و میزان وقت و انرژی که می توانیم صرف کنیم باید جایگاه ها و اندازه ها را باز تعریف کنیم و اگر فضای خالی وجود دارد برای پر کردن آن کمک بگیریم نیاز به همکاری داریم و من واقعا امیدوارم که این همکاری به صورت فرهنگ در بیاید و آدم ها در مقابل مسائلشان تنها گذاشته نشوند چه خوب است که خانواده هم با فرد در حال مراقبت کردن به عنوان یک فرد نیازمند مراقبت نگاه کنند با او چنین برخورد کنند. خیلی از اوقات ما از آسیب هایی که دارد به سلامت جسمانی ما می خورد آگاه نیستیم و نیاز داریم روی زندگی اجتماعی خود یک نظارتی انجام شود تا در درازمدت آسیب نبینیم در این جا وجود گفت و گوی آزاد درون جمع هایی که برای حمایت از هم تشکیل می شوند ضرورت پیدا می کند.

زندگی اجتماعی یکی از حوزه هایی است که ما در آن از مهری که تبادل می شود تغذیه می کنیم، تاثیر زندگی اجتماعی سالم بر سلامت جسمی ما اثبات شده است.

مثلا دیده شده که زمانی که ما با عزیزان خود غذا می خوریم الگوهای هورمونی سالمی که سیستم ایمنی ما را تقویت می کنند در بدن ما فعال می شوند باید دور هم بودن، مکالمه باهم، غذا خوردن با هم، با هم در طبیعت حضور داشتن را مانند آیین های مهمی برای حفظ سلامت اجتماعی خود محسوب کنیم و از آنها بهره مند شویم نیاز داریم فضاهای اجتماعی برای ابراز خودمان و مکالمه و تبادل با انسان های دیگر داشته باشیم و همه این ها به سلامتی ما خدمت می کنند. سلامتی اجتماعی ما عمدتاً تابع یک همدستی و همدلی در محیط پیرامون نزدیک ما است که ما را اغلب از محیط نسبتاً بسته ی مراقبت به فضای باز زندگی اجتماعی و خانوادگی که جایگاه مهم تغذیه ی عاطفی ما است برگرداند و از فرسایش ما جلوگیری کند.



۱۰ ایده خودمراقبتی فردی برای سلامت بدن



- ۱- نفس عمیق بکشید. هوا را به داخل شکم بفرستید و نفس‌تان را از قفسه سینه و معده بیرون بدهید.
- ۲- زیر نور خورشید کمی پیاده‌روی کنید. البته این کار را در روزهای سرد سال انجام دهید. نور گرم خورشید در روزهای سرد سبب می‌شود که احساس بهتری داشته باشید.
- ۳- چند دقیقه بدوید. اجازه بدهید کمی عرق کنید. بهترین ورزش برای کسانی که مشغله زیادی دارند دویدن است.
- ۴- یک چرت کوتاه بزنید. یک چرت کوتاه روزانه بین ۱۰ تا بیست دقیقه حالتان را بهتر می‌کند.
- ۵- بخندید. یک فیلم طنز ببینید یا با نزدیکان‌تان جک تعریف کنید.
- ۶- به رنگ‌های سبز و آبی نگاه کنید. نگاه کردن به طبیعت سبز و آبی دریا هم برای تقویت چشمان‌تان خوب است و هم بدن‌تان را آرام و ریلکس می‌کند.



- ۱- روش کار کردن‌تان را عوض کنید. تغییرات کوچک در نحوه کار کردن و انجام وظیفه روزتان را منحصر به فرد می‌کند.
- ۲- کمی در شهر گردش کنید. گوشه و کنار شهری را که در آن زندگی می‌کنید کشف کنید. دنبال زیبایی‌هایی که هیچوقت به آن‌ها توجه نکرده‌اید بگردید.
- ۳- برای یک ساعت از تکنولوژی فاصله بگیرید. موبایل‌تان در حالت پرواز بگذارید و لپ‌تاپ، تبلت و کامپیوتر را خاموش کنید.
- ۴- از منطقه امن‌تان بیرون بیایید. کاری را انجام بدهید که تا به حال انجام نداده‌اید، مثلاً با یک غریبه صحبت کنید.
- ۵- یک دفتر وقایع روزانه داشته باشید. اتفاقات جذابی را که در طول روز رخ می‌دهد را ثبت کنید.
- ۶- زمانی را به خودتان اختصاص دهید. زمانی را به انجام کاری اختصاص دهید که واقعا به آن علاقه دارید. فیلم ببینید، به موزه بروید یا زمانی را در طبیعت سپری کنید.
- ۷- به تنهایی شام بخورید. گاهی لازم است به تنهایی در رستوران شام بخورید و هر چه که میل‌تان می‌کشد سفارش بدهید. چند لحظه کالری و رژیم را فراموش کنید و از محیط اطرافتان لذت ببرید.
- ۸- یک وسیله تازه برای منزل بخرید. فضای خانه را تازه کنید. می‌توانید یک وسیله دکوری بخرید و اتمسفر خانه را تازه کنید.

۹- به آسمان نگاه کنید. ریلکس کنید و آسمان را تماشا کنید. اگر همزمان یک لیوان آب میوه تازه بنوشید هم که نور علی نور است.
۱۰- وسایل اضافی را دور بریزید. منزلتان را کمی خلوت کنید و وسایلی را که از آنها استفاده نمی‌کنید به انباری ببرید یا بفروشید.

۱۰. اید خودمراقبتی برای ایجاد توازن در زندگی کاری و خودمراقبتی اجتماعی

- ۱- حتما یک روز تعطیل داشته باشید. منظور از روز تعطیل یک روز آرام بدون هیچ برنامه‌ریزی یا مشغله کاری و صرفاً برای استراحت است.
- ۲- برای آخر هفته برنامه‌ریزی داشته باشید. کمی به زندگی تنوع بدهید و سعی کنید در صورت امکان یک مسافرت کوتاه یا پیکنیک و دورهمی در آخر هفته داشته باشید.
- ۳- در محل کارتان به موقع حاضر شوید. وقت‌کشی نکنید و طوری برنامه‌ریزی کنید که به موقع و بدون استرس و عجله در محل کارتان حاضر شوید. به این ترتیب مجبور نیستید برای انجام کارها تا دیروقت در محل کارتان بمانید و به موقع به منزل می‌رسید.
- ۴- به موقع از شرکت خارج شوید. به این ترتیب هنوز هوا روشن است و می‌توانید از ادامه روز لذت ببرید.
- ۵- اگر ممکن است خارج از شرکت ناهار بخورید. کمی به خودتان استراحت بدهید و هوای تازه تنفس کنید.

۸ راهکار موثر درمان کج خلقی و زود رنجی در افراد

- ۶- کمی با همکاران‌تان صحبت متفرقه بکنید. به این ترتیب کمتر احساس خستگی می‌کنید.
- ۷- برای یک ساعت ایمیل‌های کاری را نادیده بگیرید و آلارم‌شان را روی حالت سکوت بگذارید.
- ۸- با لباس مرتب و تمیز در محل کارتان حاضر شوید. کمی تغییر در ظاهر و تمیز بودن سرحال‌تان می‌کند.
- ۹- برای میان وعده اسنک‌های سالم بخورید. برای این‌که انرژی لازم را برای انجام وظایف‌تان داشته باشید همیشه در کشوی کارتان خوراکی‌های سالم مثل آجیل و میوه و اسنک‌های کم چرب و بدون نمک داشته باشید.
- ۱۰- اگر برای انجام کارتان نیاز به تمرکز دارید با هندزفری یک موسیقی ملایم گوش کنید. به این ترتیب استرس‌تان هم کمتر می‌شود.



- ۱- در مورد افکار تان صحبت کنید. اصلاً از این که افکار و نظراتان را به زبان بیاورید و اهمه نداشته باشید. تا زمانی که صحبت نکنید کسی نمی‌تواند شما را درک کند و بشناسد و این مسئله برای خودمراقبتی در روابط سالم بسیار حیاتی است.
- ۲- انتظار اتان را به دیگران بگویید. اطرافیان ممکن است با شما موافق نباشند اما حسن این مسئله در این است که می‌توانید با هم هماهنگ شوید و کمتر دلخوری پیش می‌آید.
- ۳- گاهی اوقات «نه» بگویید. همیشه پاسخ مثبت دادن به انتظارات اطرافیان سبب می‌شود احساس بدی نسبت به خودتان پیدا کنید.
- ۴- به احساسات تان احترام بگذارید. هیچ‌گاه سعی نکنید احساسات تان را مخفی کنید، آن‌ها یک نعمت برای شما هستند.
- ۵- همیشه قرار نیست اطرافیان تان را از خودتان راضی و خشنود نگه دارید. فارغ از این که چه کاری می‌خواهید انجام دهید، شما همیشه مسئول راضی و خشنود نگه داشتن اطرافیان تان نیستید. کمی توقع آن‌ها را از خودتان پایین بیاورید.
- ۶- اجازه ندهید دیگران شما را کنترل و محدود کنند. شما خودتان مسئول ذهن و بدن تان هستید، اجازه ندهید کسی به شما امر و نهی کند و کنترل شما را در دست بگیرد.
- ۷- از تغییر نترسید. از این نترسید که تغییر و اصلاح ممکن است شخصیت دیگری از شما بسازد. شاید تغییرات شخصیت بهتری از شما بسازند.
- ۸- از گذشته فرار نکنید. مهم نیست که گذشته درخشان یا ناامید کننده‌ای داشته‌اید، درس گرفتن از گذشته سبب شده که انسان امروز باشید.
- ۹- صبور باشید. در برابر خودتان و دیگران صبور باشید. هر کاری و تغییری زمان‌بر است. برای ترک یک عادت غلط یا تغییر شرایط زمان لازم است. عجله نکنید و صبور باشید.
- ۱۰- گاهی برای خودتان باشید. فرقی نمی‌کند که در چه رابطه‌ای هستید، مجرد هستید یا از دواج کرده‌اید، فرزند دارید یا فرزند ندارید، تنها زندگی می‌کنید یا با همسر یا پدر و مادر تان؛ لازم است که حتماً زمانی برای خودتان باشید، فراموش نکنید که این قضیه در بهبود شخصیت و رابط شما بسیار تاثیرگذار است.