



وزارت علوم تحقیقات و فناوری
دفتر مشاوره و سلامت



معاونت دانشجویی
مرکز مشاوره دانشگاه

خودمراقبتی چرا؟



SELF-CARE
WHY?

[خودمراقبتی و دیگر مراقبتی
مسئولیت فردی و اجتماعی]

این موضوع خیلی مهم است که هر روز مواظب بدن، ذهن و روح خود باشید، البته نه فقط زمانی که بیمار می‌شوید. یاد بگیرید که چگونه درست غذا بخورید، استرس را کاهش دهید، به طور منظم ورزش کنید، و زمانی را صرف کنید که به آن نیاز دارید تا به شما کمک کند در استرس نباشید، سالم بمانید و انعطاف‌پذیر باشید.



چگونه از خود مراقبت کنید؟



خوشبختانه کارهای زیادی وجود دارد که شما می‌توانید برای مراقبت از خود انجام دهید. برای شروع، یاد بگیرید که کدام استراتژی‌های مراقبت از خود ممکن است به ویژه برای شما مفید باشند

همچنین می‌توانید در مورد استراتژی‌های خود مراقبتی، پیوستن به برنامه‌های مراقبت از خود، کار با مربی یا مشاور که می‌توانند به پیشرفت شما کمک کنند، مطالعه کنید. فرقی نمی‌کند که کدام روش را انتخاب کنید، هدف این است که بفهمید کدام استراتژی مراقبت از خود برای شما بهتر عمل می‌کند.

یاد بگیرید چگونه از این استراتژی‌ها استفاده کنید و آن‌ها را در برنامه روتین خود اجرا کنید تا بتوانید سلامت خود را بهبود بخشید - نه تنها امروز، بلکه برای همیشه.

۱۱ راه

برای شروع مراقبت از خودتان

خواب کافی



خواب می‌تواند تاثیر زیادی بر نحوه احساس هیجانات شما و هم از نظر بدنی داشته باشد . خواب ناکافی می‌تواند باعث مشکلات جدی سلامتی شود. استرس و درگیرهای ذهنی باعث بهم خوردن خواب ما می‌شود. در برنامه مراقبت از خود در مورد خواب چه کار می‌توانید انجام دهید؟ با فکر کردن درباره نظم خواب شبانه خود شروع کنید. آیا شما قبل از خوابیدن در حال خوردن یا نوشیدن هستید؟ توجه به این نکته مهم است استفاده از کافئین و شکر شما را بیدار نگه می‌دارد.

کاهش استرس نیز کلیدی است. اگر استرس مربوط به کار دارید، به بهترین راه‌ها برای آرام کردن خود پس از یک روز سخت و یا استراحت بیشتر در هنگام کار فکر کنید. ممکن است با کارفرما درباره کاهش فشار کاری خود و یا عدم توافق با یک هم‌کار صحبت کنید.

سپس، اطمینان حاصل کنید که **اتاق خوابتان** بهترین مکان ممکن برای یک خواب خوب است. اتاق خواب باید عاری از عوامل حواس‌پرتی (مانند تلویزیون، لپ‌تاپ، گوشی موبایل و غیره) باشد و مطمئن شوید که پرده‌ها کشیده باشد تا نورخورشید باعث بیدار شدن شما در صبح زود نشود.



مراقبت از دستگاه گوارش

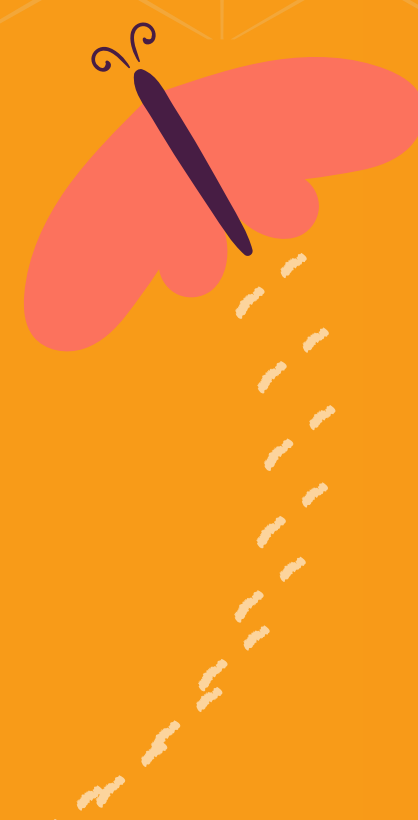


با مراقبت از شکم و معده خود ، مراقب خود باشید. سلامت روده شما می‌تواند تاثیر قابل‌توجهی بر سلامت، رفاه و احساس سرزندگی شما داشته باشد. انواع غذاهایی که می‌خورید تاثیر زیادی بر باکتری‌هایی که در معده شما زندگی می‌کنند، دارند. یک شکم ناراحت می‌تواند منجر به ناراحتی فرد شود و بالعکس.

ورزش روزانه

همه ما می‌دانیم که ورزش برای ما خوب است، اما آیا واقعاً می‌دانیم که چقدر خوب است؟ ورزش روزانه می‌تواند به شما از لحاظ به صورت جسمی و ذهنی کمک کند، خلق خوب را افزایش و استرس و اضطراب را کاهش دهد و به شما کمک می‌کند اضافه وزن پیدا نکنید.

البته رفتن به سالن ورزش هر روز سخت است، بنابراین سعی کنید ورزش‌های دیگر مانند پیاده‌روی، تنیس و یا یوگا را در نظر بگیرید که می‌تواند به آسانی با برنامه شما سازگار باشد. مهم‌ترین چیز ایجاد یک برنامه روتین برای شما است.



سالم خوردن



غذایی که ما می‌خوریم، می‌تواند جسم ما را سالم نگه دارد یا به افزایش وزن و یا بیماری‌هایی مانند دیابت کمک کند، همچنین ذهن ما را هشیار نگه می‌دارد. خوردن غذاهای سالم و مناسب می‌تواند به جلوگیری از کاهش حافظه کوتاه‌مدت کمک کند و اثرات بلند مدت بر مغز دارد. علاوه بر آن بقیه بدن را نیز تحت‌تاثیر قرار می‌دهد. برخی از شگفت‌انگیزترین غذاهای خودمراقبتی شامل ماهی، زغال آخته، آجیل، سبزیجات و مخصوصا سبزیجات سبز مانند کلم بروکلی هستند.



به دیگران نه و به خودمراقبتی بله بگویید



یادگیری برای نه گفتن واقعا سخت است، بسیاری از ما احساس می‌کنیم که وقتی که یکنفر از ما وقت و انرژی می‌خواهد باید حتما جواب مثبت بدهیم. در هر صورت، اگر بیش از حد کار کرده باشید و استرس زیادی داشته باشید، گفتن بله به عزیزان و یا همکاران می‌تواند منجر به فرسودگی، اضطراب و تحریک‌پذیری شود. ممکن است کمی به تمرین نیاز داشته باشید، و وقتی یاد می‌گیرید چطور باید مودبانه نه بگویید، احساس قدرت بیشتری خواهید کرد و وقت بیشتری برای خود خواهید داشت.

سفر کردن



یک سفر با مراقبت می‌تواند تفاوت بزرگی در زندگی شما ایجاد کند. حتی اگر درمورد موضوع خاصی احساس استرس نداشته باشید، برای تعطیلات آخر هفته جایی بروید و این می‌تواند به شما کمک کند که استراحت کنید و دوباره احیا شوید. لزوما این سفرهای تفریحی نباید پر هزینه باشند؛ به سادگی به سمت شهر بعدی بروید و مناظر را تماشا کنید یا به گردشگاه‌های نزدیک بروید. هدف این است که برنامه عادی خود را عوض کنید و زمانی را صرف کنید و کاری را فقط برای خودتان انجام دهید.



استراحت با بیرون رفتن

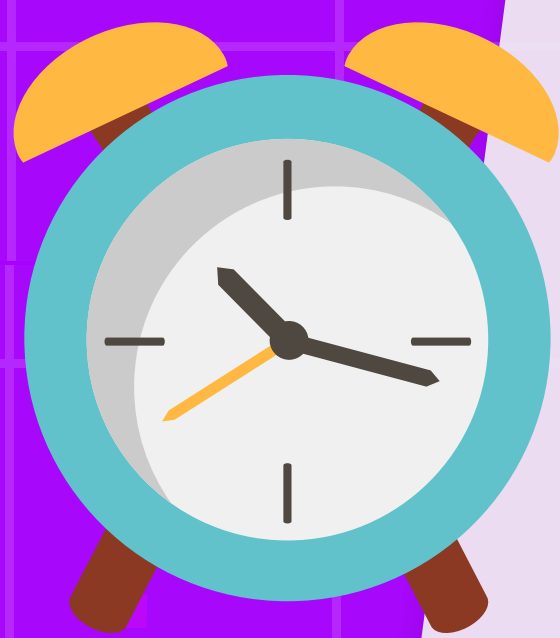
گذراندن وقت خارج از منزل می‌تواند به شما کمک کند استرس و فشار خون خود را کاهش دهید و بیشتر ذهن آگاه باشید. مطالعات نشان می‌دهند که بیرون رفتن از منزل می‌تواند به کاهش خستگی کمک کند و این کار راهی خوب برای غلبه بر علائم فرسودگی و افسردگی است. همچنین می‌تواند به شما کمک کند در شب بهتر بخوابید، بخصوص اگر یک فعالیت فیزیکی مانند پیاده‌روی انجام دهید.



مواظب خودتان باشید و زندگیتان را سازماندهی کنید

سازماندهی کردن اغلب اولین قدم برای تبدیل شدن به یک فرد سالم‌تر است. زیرا به شما این امکان را می‌دهد که دقیقاً آنچه را که نیاز دارید برای مراقبت بهتر از خودتان انجام دهید. یک تغییر کوچک، مانند نگه داشتن یک برنامه نوشته شده و یا تقویم روی یخچال می‌تواند به شما کمک کند همه مسئولیت‌ها و قرارها را یادداشت کنید.

اکنون زمان آن است که زندگی خود را کمی سازمان‌یافته نگه دارید. همچنین می‌توانید محل مشخصی را برای نگه داشتن کلیدها، کیف دستی، کوله‌پشتی، کیف اسناد، کت و... تعیین کنید و مطمئن شوید که آن‌ها برای روز بعد آماده هستند.



آشپزی در خانه

بسیاری از مردم برای درست کردن غذا وقت صرف نمی‌کنند و ترجیح می‌دهند به جای آن غذاهای آماده یا نیمه‌آماده بخورند. اما این وعده‌های غذایی معمولاً برای تغذیه بدن شما از کالری و انواع مواد مغذی کافی نیستند. حتی الامکان هفته‌ای چند بار، یک غذای سالم برای خود و یا کل خانواده تان تهیه کنید.



۱۰ یک کتاب خود مراقبتی بخوانید

در دنیای پرسرعت کنونی، ما تمایل داریم از تلفن خود برای سرگرمی یا تفریح کردن استفاده کنیم و گاهی همین برنامه‌ها می‌توانند به استرس و اضطراب ما دامن بزنند به جای اینکه به کاهش آن کمک کنند. وقتی خانه را ترک می‌کنید، یک کتاب را همراه خود داشته باشید. بهتر است کتاب‌هایی را در زمینه مراقبت از خود بیاورید تا بتوانید بیشتر در این مورد در زمانی که از خودتان مراقبت می‌کنید یاد بگیرید.

ممکن است از این تفاوت شگفت‌زده شوید که وقتی به جای آن که همیشه به گوشی خود نگاه کنید، آن را کم می‌کنید نه تنها می‌تواند روحیه شما را بهبود بخشد، بلکه می‌تواند به شما کمک کند که زمان بیشتری در زمان حال بمانید و ذهن آگاه باشید.

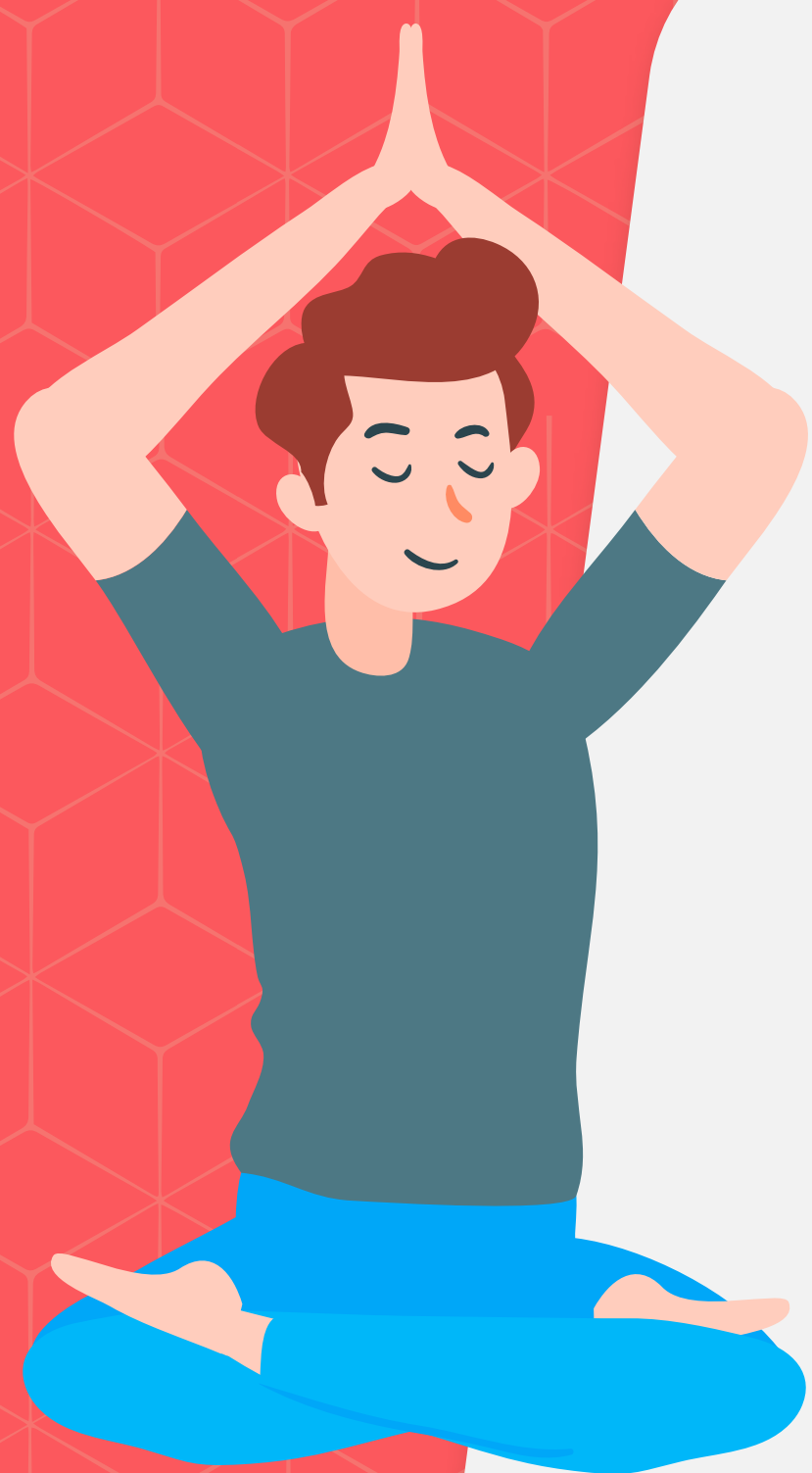


۱۱ زمن لازم را برای مراقبت از خود اختصاص دهید

پیدا کردن وقت اضافی برای ما سخت است. اما یک برنامه ریزی منظم برای مراقبت از خود بسیار مهم است. صرف زمانی نه چندان طولانی به تنهایی می‌تواند به شما کمک کند تا به بهترین راه‌ها برای حرکت به سمت جلو در زندگی فکر کنید. داشتن لحظاتی با دوستان می‌تواند به شما کمک کند احساس پیوند و آرامش بیشتری بکنید.

فرقی نمی‌کند که می‌خواهید پیاده‌روی کنید، حمام گرم بگیرید، یا از یک فیلم خوب با دوستان لذت ببرید، زمان مراقبت خود را الزامی کنید. به دنبال راه‌هایی بگردید که می‌توانید کمی زمان اضافه به زندگی روزمره وارد کنید؛ برای مثال، شما ممکن است ۱۵ دقیقه زودتر بیدار شوید تا یک فنجان چای آماده کنید. قبل از اینکه یک روز پرکار شروع شود، نفس عمیق بکشید و یا ممکن است در اطراف منزل در زمان ناهار قدم بزنید.

هرچه بیشتر وقت خود را صرف برنامه خودمراقبتی کنید، بهتر می‌توانید رشد کنید، از زندگی خود لذت ببرید، و کامیاب شوید.



۲. مشاوره برخط (آنلاین)

دانشجویان و فارغ التحصیلان دانشگاه تهران می‌توانند در طول هفته از طریق لینک زیر وارد سامانه شده با وارد نمودن شماره دانشجویی جلسه درمانی خود را با متخصصین مرکز مشاوره برگزار نمایند و یا طبق زمانبندی صورت گرفته برای رزرو وقت اقدام کنند.

<https://mashverapp.com/user/#?inputType=tehran-university>

تابستان ۱۳۹۹

کیما شریعتی
رشته تصویرسازی

طراح و گرافیکست

۱. مشاوره تلفنی

۰۲۱-۶۶۹۶۲۳۷۷ (خط ۴)

ساعت تماس: ۱۶ الی ۲۱ تمامی روزهای هفته

مشورِپ



UTCounseling



Counseling@ut.ac.ir

