

صحت و بهزیستی در زندگی روزمره

در این بخش برایتان راهنمایی می‌کنیم که چطور با کارهای روزمره در صحت و بهزیستی خود کمک کرده می‌توانید.

مهم است در این موضوع فکر کنید چطور می‌توانید از چالش‌های موجود در زندگی جدید خود کامیاب شده و چه کارهایی را برای انکشاف خود کرده می‌توانید. یک زندگی خوب با صحت روانی ارتباط دارد. وقتی در زندگی ما همه چیز خوب است، زندگی روزانه ما بدون کدام مشکلات کلان سپری می‌شود. کارهای روزمره به زندگی نظم می‌بخشند. علاوه بر این، می‌توان با کارهای روزمره بسیار ساده به صحت و بهزیستی خود کمک کنیم.

زندگی روزمره چه چیزهایی را شامل می‌شود؟

- کار
- مکتب
- کارخانه
- رسیدگی به مسائل روزمره
- تفریحات اوقات فراغت
- روابط اجتماعی
- استراحت

با توجه به این مسائل فهمیده می‌توانید که زندگی روزمره تان چطور است. چه کارها را به اندازه کافی انجام می‌دهید؟ چه کارها را کم انجام می‌دهید؟ چه کارها را تبدیل کرده می‌توانید تا زندگی روزمره شما بهتر باشد؟

انسان خود می‌تواند با کارهای ساده بالای صحت و بهزیستی خود تاثیر کند. این کارها هم به صحت تن و هم به صحت روانی کمک می‌کنند. بسیار مهم است که خودمان در حفظ صحت و بهزیستی خود در زندگی روزمره کوشش کنیم، زیرا این کار به تندرستی و صحت روانی ما کمک می‌کند.

– کارهای معنی‌دار

هرگونه کار و فعالیت به ما کمک می‌کند بالای زندگی خود احساس کنترل داشته باشیم و این به بهزیستی ما کمک می‌کند. ضرورت ندارد که ما کار کلانی انجام بدهیم، بلکه هر کار که با توجه به امکانات و توان خود ممکن باشد را کرده می‌توانیم.

اشتراک کردن در کار، تفریحات، تحصیل، روابط اجتماعی و ورزش همراه از دیگران به ما امکان انجام یک کار معنی‌دار می‌دهد.

– خواب و استراحت

مقدار خواب مورد نیاز برای هر کس متفاوت است. یک انسان بالغ و سالم بطور متوسط در شبانه روز بین هفت تا هشت ساعت خواب نیاز دارد. خواب خوب و راحت برای انسان اهمیت دارد، زیرا با صحت و توان روانی و فیزیکی ما ارتباط دارد.

مهمترین عوامل بی‌خوابی استرس و تغییرات محیط و وضعیت زندگی می‌باشند. بی‌خوابی به اشکال مختلف بالای تندرستی و صحت روانی تاثیر می‌کند. کم‌خوابی روحیه ما را تضعیف می‌کند. بی‌خوابی طولانی مدت باعث عصبی شدن و تناوب حالات روانی می‌شود. علاوه بر این، بی‌خوابی تمرکز حواس و یادگیری را مشکل می‌کند.

بی‌خوابی می‌تواند مشکلات صحتی نیز ایجاد کند: بی‌خوابی طولانی مدت ممکن است مثال مریضی فشارخون و مرض قلب و عروق ایجاد کند.

از این خاطر مهم است که راه حل مناسب برای خواب خوب و یا تداوی یا کم کردن بی خوابی داشته باشیم.

راهنمایی ها برای خواب خوب خوابیدن

- هر روز حدوداً در همان ساعت بخوابید و بیدار شوید.
- ورزش کنید
- نان شب را سبک بخورید
- قهوه، الکل و سگری را مصرف نکنید یا کمتر مصرف کنید
- قبل از خواب برنامه های مربوط به موضوعات سنگین یا خشونت را از تلویزیون یا اینترنت تماشا نکنید.
- یاد بگیرید چطور ذهن و تن خود را آرام کنید.
- اگر در میان خواب بیدار شدید، از رخت خواب بیرون شوید و کاری آرام بخش انجام دهید.
- اگر مشکلات بی خوابی طولانی شدند، با داکتر یا پرستار خود به تماس شوید.

تغذیه

دماغ عضو مهمی در تنظیم فعالیت های انسان می باشد. تغذیه در توانایی و روحیه ما بسیار تاثیر می گذارد. تغذیه برای دماغ و تن ما انرژی می دهد. تغذیه برای تمرکز حواس، هماهنگی، انگیزه، حافظه و توان مقابله با استرس و عملکرد ما کمک می کند.

برنامه منظم تغذیه به زندگی روزانه نیز نظم و ترتیب می بخشد. به کمک تغذیه منظم سطح شکر خون، هشیاری و توان ما در کل روز خوب می باشد.

علاوه بر تغذیه، نوشیدن مایعات نیز بسیار مهم است. یک انسان بالغ باید در هر روز بین یک و نیم تا دو لیتر آب بخورد.

ورزش

تحقیقات نشان داده اند که ورزش کردن تاثیرات صحی مثبت زیاد دارد. علاوه بر این، ورزش کردن می تواند احساس اضطراب و افسرده گی را کاهش داده و افکار ما را از مسائل منفی دور کند. از این خاطر، ورزش کردن منظم بالای صحت تن و روان تاثیر مثبت دارد. مهم است بطور منظم ورزش کنیم: حد اقل نیم ساعت ورزش در هر روز. ورزش منظم به خواب نیز کمک می کند.

روابط اجتماعی

ممکن است بر قرار ساختن روابط اجتماعی در مملکت جدید در آغاز مشکل باشد، خاصتاً وقتی زبان مشترک ما بین شما و دیگران نباشد. با این وجود مهم است بدون ترس از خانه بیرون شده و با محیط اطراف آشنا شوید. شما می توانید از طریق تحصیل، کار، تفریحات، جماعت ها و انجمن ها دوستان جدید بیابید. خانواده و قوم و خویشان نیز بخش مهمی از شبکه روابط اجتماعی هستند. دوستان از ما پشتیبانی می کنند و صحبت کردن با دیگران استرس و تشویش را کمتر می سازد.

آرام ساختن ذهن

ممکن است ما در ذهن خود هم به گذشته و هم به آینده فکر کنیم: فکر کردن به گذشته ممکن است ما را جگرخون کند و دلتنگ وطن و زندگی خود بسازد. از طرف دیگر، آینده نیز ممکن است نا معلوم یا حتی ترسناک باشد.

مهم است که یاد بگیریم چطور ذهن و افکار خود را آرام کرده می توانیم. مهم است که در زمان حال زندگی کنیم و بفهمیم که در امنیت هستیم. خوب است در زمان فکر کردن به آینده، بالای مسائلی فکر کنیم که به ما امید و آرزو می دهند. کل تمرینات ساده ای که تن ما را آرام می کنند، به ما کمک می کنند به جلو برویم. پس کارهایی را که خوش دارید انجام دهید، مثال ورزش کنید، صحبت کنید و موسیقی گوش کنید.

علاوه بر این خود را با این کار ها آرام کرده می توانید

- خود را با صحبت کردن همراه خود آرام کنید
- افکار خود را به زمان حال برگردانید. این کار را می توانید با در دست گرفتن و فشردن یک شیء در دست خود انجام دهید.

وقتی که افکار نگران کننده در ذهن شما می آیند، با این روش خود را آرام کرده می توانید

- فکر کنید حال در خطر هستید یا نه، و در این مورد کاری کرده می توانید یا نه
- با خود بگویید: "حال احساس بدی دارم، اما ممکن است این مشکلات رفع شوند."
- حالت اضطراب را با شور دادن اعضای بدن (دست ها، پای ها و تمام تن) از خود بیرون کنید

○ تمرین ریشه کردن: بشنوید

○ تمرین تنفس: بشنوید

○ تداوی خود با کمک حواس: فال پی دی اف را بگیرید

- دست ها و ران های خود را مشت و مال دهید
- مشغول دیگر کاری شوید (مثال موسیقی گوش کنید)

مهم است بدانید که با اعمال خود، بالای صحت و بهزیستی خود کمک کرده می توانید. حتی در بین مشکلات نیز انسان قدرت و توانایی هایی دارد که او به جلو می برند.

اگر زندگی شما در وضعیت غیر عادی قرار دارد، مهم است کوشش کنید برنامه روزانه منظم داشته و به مسائل اولیه زندگی رسیدگی کنید.

اگر خود توان گذر کردن از مشکلات را ندارید، می توانید از دیگران نیز کمک بگیرید. هر کس ممکن است زمانی به کمک نیاز داشته باشد و این عادی است. با مشکلات خود تنها نمانید، بلکه در مورد آنها با دوست، پرستار، داکتر، کارمند سوسیال یا دیگری صحبت کنید.

– افکار و کار با آن ها

مثال: افکار خوب و مثبت

- 1 در زندگی من اتفاقات مثبت نیز افتاده است
- 2 از مشکلات به خوبی گذشته ام
- 3 من به آینده امیدوار هستم
- 4 انسان خوبی هستم

- 5 تلاش خود را می‌کنم
- 6 امروز روز خوبی خواهد بود
- 7 خود را همانطور که هستم قبول می‌کنم

مثال: افکار بد و منفی

- 1 همه چیز در زندگی منفی است
- 2 این مشکل مرا از بین می‌برد
- 3 من امیدی ندارم
- 4 من انسان خوبی نیستم
- 5 هرگز کامیاب نمی‌شوم
- 6 امروز روز بدی خواهد بود
- 7 همانطور که هستم کافی نیست

پاداش دادن به خود

می‌توانید کارهایی را که خوش دارید انجام دهید، یا با یک خوراکی خوش مزه یا یک سودای خرد خود را پاداش دهید. وقتی کاری خوب انجام شد، می‌توانید از خود تمجید کنید.

قطع کردن افکار

اگر یک فکر منفی در ذهن شما آمده و مدام تکرار می‌شود، می‌توانید این فکر را با گفتن "توقف" قطع کنید. همچنین می‌توانید اینطور افکار را نوشته کنید. اگر باز هم این فکر در ذهن شما آمد، کوشش کنید فکر خود را به یک وسیله یا شیء در اتاق متمرکز کنید. همچنین می‌توانید این شیء را در دست گرفته و لمس کنید.

جایی برای نگرانی‌ها

ممکن است ما همیشه در ذهن خود نگرانی‌هایی داشته باشیم، اما جگر خونی بیش از حد سخت و سنگین است. شما می‌توانید برای نگرانی و جگر خونی خود جا و زمان بدهید، مثال تصمیم بگیرید ده دقیقه به مشکل خود فکر کرده و پس از آن مشکل را فراموش کنید.