

سبک زندگی سالم ابعاد مختلفی دارد و بعد های روانی، اجتماعی، معنوی و... را شامل میشود. سازمان بهداشت جهانی سلامت را برخورداری از آسایش کامل جسمی، روانی و اجتماعی، و نه فقط نداشتن بیماری و نقص عضو، را یک سبک زندگی سالم میدانند.

برای داشتن یک سبک زندگی سالم و خوب در وهله نخست شما باید یک برنامه مناسب با سبک زندگی خودتان تنظیم کنید و لازم است که مواردی را در ابعاد سلامت روانی و جسمانی رعایت کنیم. یعنی به عبارتی نمیشود فقط به جنبه جسمانی انرژی و وقت گذاشت و ورزش کرد و غذاهای سالم خورد و گفت که من یک زندگی سالم دارم، نه! در کنار رعایت سلامت جسمانی باید توجه ویژه ای هم به سلامت روانی کرد تا به داشتن یک سبک زندگی سالم نزدیک تر شد...

➤ سلامت جسمانی

سلامت جسمانی یعنی همان وضعیت خوب و ایده ال بدنی که از فعالیت های ورزشی و تغذیه مناسب و خواب کافی و... ناشی میشود. ۴۰ راهکار سلامت جسمانی شامل:

❖ تغذیه

- شما میتوانید یک برنامه مناسب غذایی هفتگی طراحی کنید که هم مصرف گوشت مناسبی داشته باشید و هم مصرف مواد غذایی گیاهی...
- مصرف گیاه و سبزیجات حتما و حتما باید بیشتر از میزان مصرف گوشت باشد.
- بهتر است برنامه غذایی خود را با در نظر گرفتن هرم غذایی طراحی کنید.



- دومین نوع از مواد غذایی که باید بعد از حبوبات و غلات بیشترین سهم را داشته باشد میوه و سبزیجات است.
- در موارد بعدی انواع گوشت و لبنیات و پایین تر از آنها انواع روغن و تنقلات است. مصرف دو مورد آخری باید خیلی کم باشد.
- ناگفته نماند که اگر به گوشت علاقه زیادی دارید و مصرفتان از حد معمولی زیاد تر است بهتر است از گوشت های کم چرب همانند سینه مرغ اپیژو... استفاده کنید.

❖ خواب

الگوی صحیح خواب یعنی اینکه کارهای روزمره تان را جوری تنظیم کنید که هر شب برای مثال ۶ ساعت بخوابید.. حالا یک ربع بیشتر یا کمتر، ولی این الگو نباید به صورتی باشد که یک شب ۸ ساعت بخوابید و شب دیگر ۳ ساعت! این برای سیستم بدن بسیار خطرناک است... میانگین نیاز به خواب و استراحت کافی طی سالهای عمر شامل:



• کودک (۳ الی ۱۱ ماه) ۱۴ الی ۱۵ ساعت

• کودک نوپا (۱۲ الی ۳۵ ماه) ۱۲ الی ۱۴ ساعت

• سن پیش از مدرسه (۳ الی ۶ سال) ۱۱ الی ۱۳ ساعت

• سن مدرسه (۶ الی ۱۰ سال) ۱۰ تا ۱۱ ساعت

• نوجوانی (۱۱ الی ۱۸ سال) ۹،۵ ساعت

• بزرگسالی میانگین ۸ ساعت

• سالمندی احتمالا به خواب کمتری احتیاج دارند...

❖ داشتن ورزش و فعالیت بدنی

- وقتی که صبح ها از خواب برمی خیزید روزتان را با چند حرکت کششی آغاز کنید.
- در طول شبانه روزتان ۳۰ دقیقه ای را برای اهسته دویدن کنار بگذارید. دویدن اهسته هم باعث کاهش وزن و هم باعث نشاط و تندرستی میشود...
- می توانید بجای استفاده از وسایل نقلیه عمومی یا خودروی شخصی، از دوچرخه استفاده کنید یا پیاده روی کنید.
- اگر محل کارتان یا منزل مسکونی تان چند طبقه ای با همکف فاصله دارد هرگز از اسانسور استفاده نکنید واز پله ها رفت و آمد کنید.
- می توانید برای سلامتی ستون فقرات و... در بین هر ۱ ساعت کار کردن یا مطالعه یا نشستن ۵ دقیقه حرکات کششی انجام دهید.



❖ ورزش و فعالیت جسمانی بهترین روش برای به دست آوردن سلامتی و خوش گذراندن است. به طور کلی و میانگین ۳۰ دقیقه ورزش کردن در روز را هدف همیشگی و منظم خود قرار دهید.

❖ از اعتیاد به هر چیزی پرهیز کنید

- طبق امار و ارقام جهانی صورت گرفته از سازمان های مختلف از هر ۳ نفر یک نفر به چیزی اعتیاد دارد. یکی به بازی های کامپیوتری، یکی به سیگار، یکی به موسیقی، یکی به کتاب و...
- و برخلاف تصور عموم مردم صرفا اعتیاد به مواد مخدر و یا مشروبات الکلی نیست که زیان اور است! بلکه هر چیزی که در استفاده از ان زیاده روی کنیم بنوعی باعث زیان به جسم و روحمان میشود...
- در این جهان هر چیزی برای مصرف و استفاده انسان خلق شده است ولی بشرطی که در مصرف ان افراط نشود. اگر هر یک از ما در استفاده از بازی های کامپیوتری، سیگار، مشروبات الکلی و... زیاده روی نکنیم قطعا مشکل خاصی گریبان گیر ما نخواهد بود

داشتن سلامت روانی

سلامت روانی و روحی به معنای آرامش فیزیکی و کمبود سر و صدا نیست بلکه معنای کلی تری دارد. سلامت روان روی طرز فکر، احساس و رفتار روزانه شما تاثیر دارد و همچنین روی توانایی شما در مواجهه با استرس، غلبه بر چالش های زندگی، ساخت روابط و ریکاوری بعد از سختی ها تاثیر قابل توجهی دارد

❖ تنهایی را کنار بگذارید:

- ❖ بسیار مشاهده شده است که افراد تنها یا افرادی که فکر میکنند تنها هستند خیلی بیشتر از بقیه افراد ضربات روحی و روانی میخورند و همچنین در مقابله با مشکلات مختلف اجتماعی یا اقتصادی تاب کمتری دارند. اینگونه افراد اصطلاحا افسرده هستند و اگر به تنهایی خود و گوشه گیری های پی در پی پایان ندهند مشکلات اقتصادی، اجتماعی، عاطفی و... بر آنها فشار بیشتر و بیشتری وارد خواهد کرد و نتیجه ای جز تخریب روح و روان آنها نخواهد داشت.
- شما مجبور نیستید ادم تنهایی باشید. مطمئن باشید اگر تلاش و جست و جو کنید انسان هایی را در اطراف خودتان پیدا خواهید کرد که شما را دوست دارند و با شما گرم میگیرند.



❖ ارتباط چهره به چهره خود را بیشتر کنید چرا که علاوه بر افزایش اعتماد بنفس شما و بهبود روابط اجتماعی باعث کاهش شدید استرس میشود...

❖ برای خودتان عادت های جذاب ایجاد کنید:

آیا گوش کردن به یک موسیقی با صدای بالا به شما احساس خوبی می دهد؟ آیا بو کردن قهوه برای شما خوشایند است؟ یا شاید فشار دادن توپ

❖ های نرم بتواند حس شما را زیباتر کند. هرکس واکنش‌های مختلفی به مسائل دارد و از چیزهای متنوعی می‌تواند لذت ببرد و پس سعی کنید که لذت خود را در این موارد پیدا کنید و آرامش خود را بالا ببرید.

❖ زمانی را برای ارتباط با خداوند کنار بگذارید:

علاوه بر آموزه‌های دین تقریباً نظر همه روانشناسان بر این است که ارتباط با خداوند یا آفریننده باعث افزایش اعتماد بنفس و آرامش در امور زندگی و کاهش افسردگی و... میشود. زمانی از روز یا هفته را برای دعا و سپاسگزاری یا درد و دل با پروردگار کنار بگذارید.

❖ یک تمرین آرام‌کننده برای خودتان در نظر بگیرید:

این تمرین می‌تواند یوگا و مدیتیشن یا... باشد و یا می‌تواند نماز خواندن یا گوش دادن به موسیقی بی‌کلام باشد. خلاصه با هر چیزی که راحت هستید و آرامتان میکند برای افزایش تمرکز و توجه و آرامش استفاده کنید.. اینکار را باید بصورت منظم هر روز یا هفته ای دو سه بار انجام دهید تا در کوتاه مدت اثرات خوب آن را مشاهده کنید.



منبع: شیوه زندگی سالم وزارت بهداشت و درمان آموزش پزشکی معاونت سلامت و دفتر سلامت خانواده ۱۳۹۹

منبع تخصصی مراقبان سلامت سبک زندگی سالم

تهیه کننده: مژگان فانی کارشناس پرستاری

تأیید کننده: دکتر بهاره اوجی روانپزشک

واحد آموزش ارتقاء سلامت

تابستان ۱۴۰۰