



خود مراقبتی سلامت روان

آیا می دانید:

مهمترین عامل بهبودی در بیماری های جسمی مزمن ، سلامت روان است
خود باروری ، اعتماد به نفس و امید
سه کلید درمان بیماری های جسمی مزمن هستند.

بارعایت این توصیه ها از سلامت روان خود مراقبت کنید:

- ✓ بپذیرید که هیچ چیز کامل نیست ولی در هر رشته از فعالیت های منجر به کامیابی درجات بالایی از رضایت وجود دارد . از اینکه برای رسیدن به این درجات نسبتا بالا تلاش می کنید فشنود باشید.
- ✓ با هر موقعیتی در زندگی روبرو می شوید ابتدا بررسی کنید ببینید آیا آن موقعیت واقعا ارزش تلاش و جنگیدن را دارد یا نه ؟
- ✓ سعی کنید ذهن خود را همیشه بر جنبه های لذت بخش زندگی و کارهایی که ممکن است سبب بهتر شدن موقعیت شما شوند متمرکز سازید هیچ چیز به اندازه شکست و ناکامی به کارایی شما صدمه نمی زند و هیچ چیز به اندازه موفق شدن به آن کمک نمی کند.
- ✓ حتی پس از تحمل بزرگترین شکست ها سعی کنید به یاد آوردن و برشمردن موقعیت های قبلی خود که هیچ کس نمی تواند آنها را انکار کند با افکار مربوط به شکست و بی ارزشی مبارزه کنید.
- ✓ هنگام روبه رو شدن با وظیفه ای که بسیار خطرناک ولی در عین حال برای رسیدن به اهدافتان اجتناب ناپذیر است انبام دادن آن را به تافیر نیندازید.



چگونه می توان شار بود؟

- به اندازه کافی به خودتان برسید کمک به رفع نیازهای دیگران بدون شناسایی و ارضای نیازهای خودتان. ممکن است ببینید چه کارهایی شما را خوشحال می کند ؟ پس وقت برای انبام دادن آنها در نظر بگیرید.
- در روابط نزدیک و صمیمانه سرمایه گذاری کنید وقت و محبت خود را به اشخاصی که دوست دارید هدیه کنید.
- در به انبام رساندن کارهایی که دوست دارید تلاش کنید به دنبال پالاش هایی بگردید که به ارضای نیاز شما برای انبام کارهای دارای هدف کمک می کنند.
- خوش بین باشید. اگر همیشه در پی آن باشید که ببینید شما با زندگیتان چه کمبودهایی دارید آن عیب ها را بخواهید یافت و احساسات نسبت به خود برتر خواهد داشت . پس به دنبال جنبه ها و جلوه های مثبت زندگی خود بگردید.
- به خودتان نیرو و انرژی برهید رسیدگی به وضع سلامت جسمانی برای مراقبت از سلامت روانی اهمیت اساسی دارد.
- از افراط و تفریط بپرهیزید رویه همه گاهی قوی و گاه ضعیف می شود ولی سعی کنید نوعی حالت تعادل یا حد وسط برسید.
- آنچه در دل دارید بگویید بسیاری از مردم از بیان نظرها و عقاید خود می پرهیزند چون از واکنش دیگران در برابر حرف های خود می ترسند ولی بعدا از اینکه سکوت کرده و حرف نزده اند، احساس پشیمانی می کنند. یاد بگیرید هر وقت موقعیت ایجاب می کند، حرف بزنید و عقاید خود را بگویید اما به همان اندازه مواظب موقعیت دهایی باشید که باید سکوت کنید .