

خودمراقبتی



خود مراقبتی عملی است که در آن هر فردی از دانش، مهارت و توان خود استفاده می کند تا مستقل از سلامت خود مراقبت کند .
 منظور به طور مستقل، تعمیر گیری درباره خود است. یعنی مسئولیت مراقبت و ارتقا وضعیت زندگی خود را به عهده بگیرد.

در تعریف خود مراقبتی پنج ویژگی زیر وجود دارد:

- رفتاری است داوطلبانه
- فعالیتی است آموخته شده
- مسئولیتی است همگانی برای حفظ سلامت خود ، خانواده و نزدیکان
- بخشی از مراقبت های نوزادان کودکان، نوجوانان و سالمندان است.
- مراقبت از بزرگسالانی که قادر به خود مراقبتی نیستند و نیازمند دریافت مراقبت های بهداشتی از ارائه دهندگان خدمات اجتماعی با بهداشتی درمانی خواهند بود.

انواع خود مراقبتی

❖ **خود مراقبتی تنظیم کننده:** شامل عملیات منظم حفظ سلامت مانند خوردن، خوابیدن و اصلاح سبک زندگی (برای موارد مهم آلام

بگذارید . آلام گذاشتن به شما کمک می کند نظم حداقلی را فراموش نکنید.)

❖ **خود مراقبتی پیشگیرانه** : شامل انجام اعمال انتخاب شده توسط خود فرد مانند ورزش ، رژیم و معاینات غربالگری بیماری های رایج در جهت پیشگیری از ابتلا به بیماری. (استراحت کردن حق طبیعی هر انسانی است).

❖ **خود مراقبتی واکنش** : شامل پاسخ به علائمی است توسط پزشک بر چسب بیماری نخورده است ولی می تواند پیش آگهی بیماری باشد.

- لازم نیست تمام مسئولیت خود را به دیگری بسپارید حتی کمک گرفتن برای یک ساعت هم می تواند به شما استراحت بدهد .
- ۱۵ دقیقه در روز را به نظم محیطی اختصاص دهید(فضای دوروبرتان آشفته شده و حس می کنید زمان کافی برایش ندارید. هر روز ۱۵ دقیقه زمان بگیرید و چند کار کوچک انجام دهید).

اینکه حواسمان به خودمان باشد ، خودخواهی نیست ، یادمان باشد فراموش کردن خود عواقب جدی در پی دارد.

تفاوت خود مراقبتی و خود درمانی

گاهی اوقات از مفهوم خود مراقبتی برداشت غلطی صورت می گیرد و با خود درمانی اشتباه می شود، خود درمانی به مفهوم اقدام به درمان بدون داشتن اطلاعات کافی در زمینه علائم و بیماری ها یا تصمیم گیری های خودسرانه و غیر استاندارد درمانی است.

خود مراقبتی	
منبع	سلامت روان (وزارت بهداشت درمان و آموزش پزشکی معاونت بهداشت دفتر سلامت روانی اجتماعی و اعتیاد)
گردآورنده	خانم رضا زاده کارشناس ارشد روان شناسی