



دانشگاه علوم پزشکی و خدمات
بهداشتی درمانی استان گیلان
مرکز آموزشی درمانی امیرالمؤمنین (ع)

سبک زندگی سالم



واحد آموزش همگامی

تابستان ۹۸ - کد سند: NE-PL-22

فرد و باز شدن درهای ذهن به روی تجربیات جدید است.

۱۳- در لحظه زندگی کنید:

شما نمی توانید گذشته را تغییر دهید و هیچ کنترلی بر روی آینده ندارید. در زندگی سالم باید در لحظه زندگی کنید و از آنچه که پیش رویتان هست لذت ببرید.

۱۴ ورزش و فعالیت بدنی:

فعالیت بدنی به هر طریقی از پیاده روی ساده یا ایروبیک یا هر رشته ورزشی دیگر باعث افزایش ایمنی بدن شده و باعث شادی انسان می شود.

۱۵- از کسی کینه به دل نگیرید.

چون ذهن را خسته می کند و شمارا ناتوان می کند.

قانون مورفی

به فردایی بهتر امید نداشته باشید

از امروزتان لذت ببرید.



نشانی: واحد آموزش پرستاری - مرکز آموزشی درمانی

امیرالمؤمنین (ع) رشت

تلفن: ۰۶۳۳۳۳۳۳۳۳

منابع: <http://iec.behdasht.gov.ir>

را از دست ندهید سعی کنید کارهایی که انجام می دهید متفاوت و برنامه ریزی نشده باشد تحقیقات نشان می دهد که انجام مداوم و تکراری یک کار خوب می تواند از میزان رضایت و خوشحالی آن کمک کند.

۹- از نوشتن کمک بگیرید:

مطالعات نشان داده که نوشتن درباره تجربه های سخت زندگی به کاهش استرس و اضطراب ناشی از پنهان کردن احساس ناخوشایند کمک می کند.

۱۰- عکس هایتان را قاب بگیرید:

استفاده از لوازم شخصی و قابهای عکس در سطح منزلتان نه تنها می تواند جنبه دکور داشته باشند بلکه می توانند به لحاظ روانی به شما کمک کنند احساس

شما را نسبت به خودتان مثبت تر کنند و میزان تولید انتقال دهنده های عصبی که منجر به اضطراب می شوند را کاهش داد.

۱۱- به اندازه کافی بخوابید:

خواب کافی نه تنها باعث افزایش سلامتی شما می شود بلکه باعث شاد بودن شما و زندگی سالم می شود. به عنوان یک حقیقت می توان گفت: زود خوابیدن و زود بیدار شدن فرد را سالم، توانمند و خردمند می کند روزانه ۸-۹ ساعت خواب برای افراد بالغ و ۹ تا ۱۰ ساعت افراد غیر بالغ لازم است.

۱۲- به مسافرت بروید:

مسافرت روش فوق العاده ای برای تعالی شخصیت هر

سبک زندگی چیست؟

طبق تعریف سازمان جهانی بهداشت ترکیبی از الگوهای رفتاری و عادات فردی در سراسر زندگی شامل: تغذیه، تحرک بدنی، استرس، مصرف دخانیات و کیفیت خواب است که در پی اجتماعی شدن به وجود آمده است. امروز ۶۰ درصد سلامت افراد به رفتار و سبک زندگی آنان مرتبط است. این رفتارها عامل ۵۳ درصد از میزان مرگ و میر جهانی به شمار می روند.

داشتن شیوه سالم زندگی و رعایت ۳ اصل مهم سلامتی یعنی تغذیه سالم، فعالیت فیزیکی مناسب و عدم مصرف سیگار و قلیان و... از اصول مهم و پیشگیری و درمان بیماریهاست.

راهکارهای سبک زندگی سالم:

۱- انرژی منفی تان را تخلیه کنید:

اگر عصبانی هستید و به اصطلاح زود جوش می آورید، انجام فعالیت فیزیکی برای شما یک راه حل مناسب است با این کار می توانید انرژی منفی را تخلیه کنید.

۲- لبخند بزنید تا زندگی سالم داشته باشید:

لبخند زدن هورمون شادی یا آندورفین را در بدن آزاد می کند که شما را خوشحال تر می کند.

۳- عضلات روانی تان را بسازید:

بر طبق مطالعاتی که در دانشگاه ویسکانسین آمریکا انجام شده، نشان داده است که با استفاده از تمریناتی مانند مدیتیشن (متمرکز کردن ذهن) می توان به تقویت این بخش از مغز پرداخت و مغز غمگین را به مغزی شاد تبدیل کرد.

راه حل چیست؟

یک عبارت مثبت و آرام بخش را مانند "آرامش" و یا "عشق" انتخاب کنید. در جایی آرام بنشینید، چشمانتان را ببندید و به آرامی نفس بکشید. با هر دفعه دم و بازدم در ذهن خودتان عبارتی که انتخاب کرده اید را تکرار کنید و اگر افکاری به ذهنتان وارد می شود و تمرکز شما را به هم می ریزد به آرامی و به تدریج از ذهنتان خارج کنید. این تمرین را ۱۰ دقیقه انجام دهید.

۴- هر روز یک ساعت خوش داشته باشید:

کارهایی که در طول هفته انجام می دهید را یادداشت کنید سپس سعی کنید که ساعتی که در طول هفته به کارهای بی فایده و بی تفاوت گذرانده اید را با کارهایی که از آنها لذت می برید جایگزین کنید.

۵- محدود فکر نکنید و افکار تان را تجزیه و تحلیل کنید:

افکار مثبت را جایگزین افکار منفی کنید و با "من نمی توانم" یا "من احساس خوبی ندارم" مقابله کنید.

۶- مواظب زبانان باشید:

آنچه که به زبان می آورید به صورت ناخودآگاه روی ذهن شما تاثیر می گذارد، همیشه پاسخ های واقعی، بدون اغراق و به دور از شوخی را به زبان بیاورید و سعی کنید همیشه از عبارتهای مثبت استفاده کنید.

۷- به کودکی برگردیم:

سعی کنید مانند کودکیتان فکر کنید. زمانی که تنها ۹ سال سن داشتید سعی کنید با همان شور و حرارت زندگی کنید و سرگرمی های مورد علاقه خود را پیدا کنید و بدون هیچ محدودیتی آنها را انجام دهید. زمانی که ما در سن کودکی به سر می بریم به میزان بسیار بیشتری با خودمان صادق هستیم و کمتر تحت تاثیر حرف های دیگران قرار می گیریم پس سعی کنید به کودکی تان برگردید.

۸- کارهای خوب انجام دهید:

در طول روز فرصت هایی که برای ابراز مهربانی و انجام کارهای خوب کوچک دارید