

پمفلت آموزشی در خصوص سلامت بانوان ۱

شعار هفته ملی سلامت بانوان در سال ۱۴۰۲:

"بانوی سالم، خانواده سالم، جامعه سالم"

عناوین روز شمار هفته سلامت بانوان در سال ۱۴۰۲:

شنبه ۲۰ آبان: مزایای فردی، خانوادگی و اجتماعی مادری

یکشنبه ۲۱ آبان: خانه‌داری، خانه نشینی نیست

دوشنبه ۲۲ آبان: فضای مجازی و سلامت بانوان

سه شنبه ۲۳ آبان: سواد سلامت بانوان با رویکرد سلامت فردی،

خانوادگی و اجتماعی

چهارشنبه ۲۴ آبان: سلامت باروری زنان و آسیب ناشی از جراحی

زیبایی

پنج شنبه ۲۵ آبان: طب ایرانی و سلامت بانوان

جمعه ۲۶ آبان: یافته‌های جدید علم پزشکی در سرطان‌های زنان

زنان محور سلامت خانواده محسوب می‌شوند و علاوه بر مدیریت سلامت اعضاء خانواده، الگوی اصلی آموزش و ترویج شیوه زندگی سالم به نسل بعدی می‌باشند.

مشکلات جسمی و روانی زنان می‌تواند تاثیر مستقیمی بر سلامت همه اعضای خانواده داشته باشد بطوریکه آثار نامطلوب بیماری و مرگ و میر مادر بر سلامت اعضای خانواده غیر قابل چشم پوشی است. بررسیها نشان داده است که نرخ مرگ و میر کودکانی که مادر از دست داده اند، افزایش قابل توجهی داشته است. افزایش موارد کار و کاهش تحصیل در فرزندان مادر از دست داده نیز از سایر آثار نامطلوب است. مرگ مادر نه فقط به دلایل مرتبط با حاملگی و زایمان بلکه به دلایل دیگر نیز به همان اندازه برای خانواده فاجعه آمیز و در تمامی ابعاد درد ناک و جبران ناپذیر است،

چنانچه اکثر بیماریهای مزمن زنان به موقع شناسایی و بدرستی کنترل شوند میزان آسیب زایی آنها به صورت محسوسی کاهش می یابد تامین نیازهای سلامتی زنان از اولویت های سیستم های بهداشتی می باشد. منظور از سلامت زنان دستیابی آنان به بالاترین سطح سلامت جسمی، روانی و اجتماعی است که رسیدن به این امر خود نیازمند دسترسی به اطلاعات، مراقبتها و خدمات بهداشتی درمانی

کیفی و متناسب با دوره های مختلف زندگی آنان است

راهکار های کاربردی خودمراقبتی خانم ها

ایده‌ها و راهکرهای خودمراقبتی بسیاری وجود دارند حقیقت امر این است که خودمراقبتی یک تجربه‌ی شخصی است که خود فرد باید آن را تجربه کند.

اگر در هر قسمت از زندگی خود نمی‌توانید تعادل ایجاد کنید پس حتما به خودمراقبتی احتیاج دارید.

به عنوان مثال اگر عده‌ای افراد عصبی اطرافتان هستند که همیشه غم و اضطراب دارند حتما باید خودمراقبتی انجام دهید. خودمراقبتی زنان یعنی بتوانیم کنترل احساسات، جسم، ذهن، دارایی، روح و همه‌ی جنبه‌های دیگر زندگی را در دست بگیریم.

هر گامی که به سمت داشتن حال خوب بردارید خودمراقبتی است و به خاطر داشته باشید که خودمراقبتی برای هر فردی متفاوت است و نمی‌توان برای همه‌ی افراد یک نسخه‌ی یکسان تجویز کرد.

خودمراقبتی برای افراد مختلف به چیزهای متفاوت بازمی‌گردد. برای برخی افراد گذراندن یک روز در تخت‌خواب بدون مزاحمت یا مشاهده‌ی فیلم مورد علاقه‌شان خودمراقبتی محسوب می‌شود. اگرچه توجه به این نکته ضروری است که رویکرد هر فرد به این کارهای به ظاهر ساده متفاوت است.

خودمراقبتی سلامت جسم را بهبود می‌دهد؛ خودمراقبتی به فرد یادآوری می‌کند که نگاه منتقدانه‌ای به خود داشته و سلامت خود را بهبود دهد. کارهای ساده‌ای مانند مسواک زدن، ورزش کردن، خوابیدن و تغذیه مناسب چیزهایی هستند که اغلب به دلیل اینکه به دنبال زندگی خوب هستیم فراموش می‌کنیم اما در واقع برای حال خوب شخصی‌مان مفید هستند.

خودمراقبتی استرس، اضطراب و افسردگی را کاهش می‌دهد؛ این ایده با نکته‌ی بالا مرتبط

است. کارهای ساده مانند دوش گرفتن، یوگا، مدیتیشن، گوش دادن به موسیقی یا انجام فعالیت مورد علاقه‌هایی در رابطه با خودمراقبتی هستند که همچنین امکان آرامش، بهبود سلامت روحی و در نتیجه بهبود حال کلی را فراهم می‌کنند. با وجود اینکه افسردگی یک بیماری قابل درمان است اما بخشی از زن بودن یا یک نقطه‌ی ضعف زنانه محسوب نمی‌شود. علاوه بر این افسردگی در زنان بین ۲۵ تا ۴۴ ساله شایع‌تر است. اگرچه عامل‌های بسیاری با افسردگی بالینی مرتبط هستند اما کمبود دوست داشتن خود یکی از عامل‌های اصلی آن به شمار می‌رود.

خودمراقبتی از بروز مشکلات سلامت روان جلوگیری می‌کند؛ تغییرات ساده در روتین مانند تغذیه‌ی مناسب، خواب طولانی‌تر،

اختصاص دادن یک روز به استراحت روش‌هایی برای کمک به بازیابی و حفظ سلامت روان هستند.

خودمراقبتی اعتماد به نفس و عزت نفس را افزایش می‌دهد؛ خودمراقبتی این امکان را برایتان فراهم می‌کند که روی چیزهایی که خوشحالتان می‌کند متمرکز شوید. علاوه بر این احساس خود ارزشی و اعتماد به نفس‌تان هم بیشتر می‌شود. دنیای امروزی بسیار شلوغ و پرتقاضا است و گاهی در آن زندگی به اندازه‌ای خسته‌کننده و طاقت‌فرسا می‌شود که مراقبت از خودمان را فراموش می‌کنیم. ایده‌های خودمراقبتی این امکان را فراهم می‌کنند که تعادل راحتی را در میان شلوغی اطراف خود ایجاد کنید.

زنان اغلب تا سر حد مرگ کار می‌کنند. فرقی نمی‌کند یک زن شاغل، مادر، همسر، دوست یا در هر سمت دیگری باشد همواره در تلاش است تا هر کسی به جز خودش را

راضی نگه دارد. یک ضرب‌المثل آفریقایی می‌گوید: «فرقی نمی‌کند که چه میزان از مشکلات دیگران را حل کنید زیرا مشکلاتشان هیچ‌وقت تمام نمی‌شوند. البته در صورتی که سرعت حرکت را کاهش ندهید انرژی‌تان تمام می‌شود. بنابراین گام‌هایتان را تنظیم کنید.»

با خودتان مهربان باشید

برخی دلایل خانم‌ها هیچگاه با خودشان مهربان نیستند. آن‌ها در این حباب فکری زندگی می‌کنند که همه با ما مهربان هستند. این ذهنیت را نگه داشته و چند گام به عقب برگردید. حقیقت این است که خوشحالی شما هم به اندازه خوشحالی دیگران مهم است. فداکاری یکی از خصلت‌های زنانه است اما نادیده گرفتن خود جزو آن نیست. اگر می‌توانید با دیگران مهربان باشید با خودتان هم مهربان باشید.

کاری که دوست دارید را انجام دهید

این مورد می‌توانید هر کاری باشد که خیلی به آن علاقه دارید اما خیلی وقت است که آن را انجام نداده‌اید. به

عنوان مثال کتاب خواندن، بیرون رفتن با همسر خود و خواندن مجله‌ی مورد علاقه‌ی خود نمونه‌هایی از این کارها هستند. به خاطر داشته باشید این کار باید چیزی باشید که دوست دارید آن را انجام دهید.

یک ژورنال خودمراقبتی بنویسید



این کار نه تنها به شما یادآوری می‌کند که کجا قرار دارید بلکه تکنیکی برای بازیابی انرژی ذهنی و جسمی است. در صورتی که تاکنون نوشتن ژورنال را شروع نکرده‌اید اکنون زمان شروع این کار فرا رسیده است.

به صورت کلی ژورنال‌نویسی یک روش عالی برای بازتاب هر روز و بررسی اثرات آن بر خود است. هنگامی که در حال برنامه‌ریزی برای روتین خودمراقبتی با خانواده و دوستان هستید یک روز را به صورت کامل در دسترس نباشید.

زمان خواب را جدی بگیرید

یک روتین و برنامه‌ی منظم خواب ایجاد کرده و به آن متعهد شوید. هیچگاه خستگی خود را از مرزهای قدرتان فراتر نبرید. بخواهید.

گذشته‌ی خود را ببخشید



اگر فقط یک چیز باشد که مانع از لذت بردن شما از زمان

حال شود گذشته‌ی شما است. همه ما گذشته داریم، از برخی از آن‌ها عبور کردیم اما از برخی دیگر نتوانستیم عبور کنیم. تنها دلیل این مساله این است که توانایی بخشش نداریم. آرام باشید، از گذشته عبور کنید و آن را ببخشید. نیازی به درک گذشته نیست فقط از آن عبور کنید.

از سکوت لذت ببرید

جهان پر از سر و صدا است و انسان همواره در میان شلوغی قرار دارد. اگر تاکنون این راهکار را به عنوان ایده‌ی خودمراقبتی امتحان نکرده‌اید حتماً آن را جزو برنامه روز بعدتان قرار دهید. سکوت ما را قادر می‌سازد از اطراف خود لذت ببریم و قدردان باشیم. حضور در سکوت می‌تواند شامل تماشای غروب آفتاب یا نوشیدن قهوه‌ی صبحگاهی بدون مزاحمت باشد.

در کلاس‌های آشپزی و شیرینی‌پزی شرکت کنید

آشپزی و شیرینی‌پزی ممکن است استرس‌زا به نظر برسند اما تکنیک‌های ذهنی برای خودمراقبتی زنان

هستند. هنگام آشپزی یا شیرینی‌پزی پنج حس خود را به روش‌های مختلف بیدار می‌کنید که یکی از روش‌های عالی برای سرمایه‌گذاری روی خودمراقبتی زنان است. در صورتی که دوست ندارید به یک کلاس ملحق شوید، روزی را به خرید کردن و آماده‌سازی غذای خوشمزه و مورد علاقه‌تان اختصاص دهید.

منزل و اطراف خود را پاکسازی و مرتب کنید



هنگامی که فضای شخصی‌تان به هم ریخته است از نظر ذهنی هم به هم می‌ریزید. داشتن احساس آرامش در محیط به هم ریخته

دشوار است بنابراین به عنوان بخشی از روتین خودمراقبتی فضای اطراف خود را تمیز و مرتب کنید.

- جهت خودمراقبتی از هر زمان خالی‌ای که دارید استفاده کنید و گام‌های کوچک بردارید و پیوستگی داشته باشید.
- روی کارهایی که از نظر جسمی، احساسی و ذهنی به شما قدرت می‌دهند تمرکز کنید.
- ایده‌هایی که مفید هستند را تکرار کرده و کارهای جدید را به آن‌ها اضافه کنید.
- از کاغذهای چسب‌دار برای یادآوری به خودتان استفاده کنید.
- هدف کمالگرایی نیست و با سرعت خودتان گام بردارید.
- این نکته را در نظر داشته باشید که ایده‌هایی را انتخاب کنید که برایتان مفید و کاربردی باشند و فعالیت‌هایی را به برنامه‌ی خود اضافه کنید که سلامت ذهنی و احساسیتان را هم بهبود دهند.

تهیه و تنظیم: واحد HSE مرکز تصویربرداری بابک

تهیه: به مناسبت هفته ملی سلامت بانوان: "۲۳ تا ۳۰ مهرماه سال ۱۴۰۲"