

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 بوجود آمده است. امروزه ۶۰٪ سلامت افراد به رفتار و سبک زندگی آنان مرتبط است. این رفتارها عامل ۵۳٪ از میزان مرگ و میر جهانی به شمار می روند. طبق پیش بینی های صورت گرفته ۸۰-۷۰٪ از میرایی کشورهای توسعه یافته و ۵۰-۴۰٪ از میرایی کشورهای در حال توسعه به علت بیماریهایی است که مرتبط با سبک زندگی است.

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.

ورزش های مغزی -محدود فکر نکردن - تغییر بینش درباره مسائل-یادداشت کارهای روزانه -مراقبت از زبان درباره واژه های منفی-فکر کردن مانند کودکی -انجام کارهای خوب و قاب گرفتن عکس شخصی و خانوادگی از جمله راهکارهای ساده برای مثبت اندیشی است. از جمله این راهکارها:

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 بزیند تا زندگی سالم داشته باشید:

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

۳- عضلات روانی تان را بسازید:

بخش پره فرونتال کورتکس چپ مغز مسئول احساسات مثبت مانند خوش بینی است. بر طبق مطالعاتی که دانشگاه ویسکانسین امریکا 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» را انتخاب کنید . در جایی آرام بنشینید ،چشمانتان را ببندید و به آرامی نفس بکشید . با هر دفعه دم و بازدم ،در ذهن خودتان ،عباراتی که انتخاب کرده اید را تکرار کنید . واگر افکاری به ذهنتان وارد می شود و تمرکز شمارا 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 خوشی» داشته باشید:

کارهایی که در طول هفته انجام می دهید را یادداشت کنید سپس سعی کنید که ساعت هایی 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 زبان تان باشید:

آنچه که به زبان می آورید به صورت نا خودآگاه روی ذهن شما تأثیری 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:

برخی از فعالیتهای هستند که می توانند به ما احساس لذت بدهند و برای مدتی طولانی ما را شارژ کنند اما به دلایلی خودمان را از انجام آنها منع می کنیم.

سعی کنید مانند کودکیان 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 تأثیر حرف های دیگران قرار می گیریم پس سعی کنید به کودکی تان برگردید.

۸- کارهای خوب انجام دهید:

بر مبنای تحقیقات روانشناسان ،انجام کارهای خوب کوچک در طول یک روز می تواند احساس رضایت و خوشحالی بیشتری را به شما بدهد. پس در طول روز فرصت هایی که برای ابراز مهربانی و انجام کارهای خوب کوچک دارید 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 کم کند.

۹- از نوشتن کمک بگیرید:

وقتی دچار استرس هستید و احساس می کنید در شرایط بدی قرار دارید، از نوشتن کمک بگیرید و احساس تان را درباره آنچه اتفاق افتاده روی کاغذ بیان کنید. مطالعات نشان داده که نوشتن درباره تجربه های سخت زندگی به کاهش استرس و اضطراب ناشی از پنهان کردن احساس ناخوشایند کمک می کند.

به نام خدا



تهیه کننده: سیده صفرا عظیمی (مسئول آموزش همگانی و ارتقای سلامت)

تاریخ تنظیم: بهمن ماه ۱۳۹۷

آدرس: رشت - بلوار انزلی - بیمارستان تخصصی و فوق تخصصی آریا

تلفن: ۳۳ ۷۵۹۷۹۰

www.Aryahospital.ir

قانون مورفی

به فردایی بهتر امید نداشته باشید

از امروزتان لذت ببرید



با آرزوی سلامتی روز افزون

۱۰- عکس هایتان را قاب بگیرید:

استفاده از لوازم شخصی و قاب های عکس در سطح منزلتان نه تنها می تواند جنبه دکور داشته باشند بلکه می توانند به لحاظ روانی به شما کمک کنند، احساس شمارا 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 ۹-۱۰ ساعت افراد غیر بالغ لازم است.

۱۲- به مسافرت بروید:

مسافرت روش فوق العاده ای برای تعالی شخصیت هر 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 اعم از پیاده روی ساده یا ایروبیک یا هر رشته ورزش دیگر باعث افزایش ایمنی بدن شده و باعث شادی انسان می شود.

۱۵- از کسی کینه به دل نگیرید:

چون ذهن را خسته میکند و شمارا نا توان می کند.