



دانشگاه علوم بهزیستی و توانبخشی  
مرکز آموزشی درمانی روانپزشکی رازی

# سبوی زندگی سالم





### شیوه وروش زندگی سالم چیست؟

قبل از هرچیز لازم است تعریفی از سلامت ارائه شود تا با شناخت مفهوم سلامتی در راه زندگی سالم گام برداریم و علاوه بر حفظ سلامت خود به سلامت دیگران نیز بیندیشیم.

سلامتی یعنی: برخورداری از رفاه کامل جسمی، روحی، روانی و اجتماعی افراد نه فقط نبود بیماری و یا عدم زمین گیر بودن. پس انسان سالم انسانی است که از نظر جسمی سالم، از نظر فکری بی‌عیب، از لحاظ روانی شاد، از لحاظ اجتماعی فعال، از جنبه سیاسی آگاه، از نظر اقتصادی مولد و از نظر فرهنگی مسئول باشد.

شیوه زندگی سالم یعنی: تمرین عادت‌های خوب، سالم و به‌کار بستن آن‌ها در تمام مراحل زندگی و همچنین دوری جستن از عادت‌های زیان‌بار و غیر سالم مثلاً ورزش روزانه است و یکی از عادت‌های زیان‌بخش و ناسالم استعمال دخانیات به‌ویژه سیگار است.

برخی از مشکلات بهداشتی به سهولت رفع شدنی است مثل نبستن کمربند ایمنی اما بسیاری از مشکلات بهداشتی نظیر عدم تحرک فیزیکی، تغذیه نامناسب، استعمال سیگار و سوءمصرف مواد ریشه در فرهنگ و شرایط اقتصادی اجتماعی مردم دارند و رویارویی با آن‌ها بسیار مشکل است. شواهد نشان می‌دهد که بسیاری از عوامل فردی و اجتماعی وابسته به سلامت، مواردی هستند که تنها از طریق استراتژی‌های جامع، بین‌بخشی و طولانی مدتی که متضمن انواعی از رویکردهای آموزش سلامت، ارتقای سلامت و پیشگیری از آسیب و بیماری باشد، قابل تعدیل و تغییراند.

بسیاری از رفتارهای مؤثر در بهبود سلامت یا پیشگیری از بیماری و آسیب، به طور واضحی با روابط متقابل، شیوه زندگی مردم و شرایط جامعه‌ای که در آن زندگی می‌کنند، مرتبط هستند. هم‌زمان با موفقیت‌های محدود، استراتژی‌های ارتقای سلامت متمرکز بر تغییر رفتارهای فردی، به تازگی ما با مفاهیمی چون همبستگی اجتماعی، حمایت اجتماعی و وابستگی متقابل آشنا شده‌ایم. شیوه‌ی زندگی مردم عامل مؤثر مهمی در سلامت جسمی، روانی

و اجتماعی آنها است. شیوهی زندگی به ویژه وقتی که در ارتباط با رفتارهای مخاطره آمیزی نظیر استعمال سیگار و نداشتن تحرک فیزیکی مطرح می‌شود، به طور خاص به عنوان عملکردی ارادی و نتیجه انتخاب‌های شخصی مردم تجسم می‌شود.

### به چه دلیل ما نیازمند شیوه‌ای سالم برای زندگی هستیم؟

همه‌ی ما مسئولیم برای حفظ سلامتی خود چیزهایی را یاد گرفته و به آنها عمل کنیم که باعث حفظ سلامت و برخورداری از سلامتی کامل می‌شود. دیگران را نیز تشویق و ترغیب نماییم تا با بکارگیری این روشها که برای ادامه زندگی ضروری است در راه یک زندگی سالم، شاد و با طراوت و هدفمند گام بردارند و به دلیل این که کلید برخورداری از یک زندگی سالم جهت استفاده هرچه بیشتر و بهتر از مواهب زندگی، انتخاب روشی مناسب و سالم است تا با اتخاذ این شیوه، احساس خوبی از زندگی خود داشته باشیم.

در این صورت است که خواب بهتر و راحت‌تری داشته و انرژی بیشتری جهت فعالیت‌های خود خواهیم داشت و همواره آرام و راحت خواهیم بود و ظاهری خوشایند خواهیم داشت. فیزیک بدنی مناسب، عضلاتی قوی، پوستی سالم و شاداب، چشمانی شفاف و موهایی سالم خواهیم داشت و همیشه شاد و خوشحال بوده و دارای یک نگرش مثبت به زندگی هستیم و انگیزه کافی جهت فعالیت داشته و این نگرش مرتباً افزایش خواهد یافت.

زندگی انسان بازتاب باورها، اندیشه‌ها و رفتارهای او می‌باشد. باورهای نادرست و ناسالم باعث تخریب اندیشه و زندگی انسان می‌گردد.

### چگونه می‌توان یک شیوهی زندگی سالم داشت؟

همان‌گونه که بیان شد انسان هست و اندیشه‌هایش، لذا ما باید بیندیشیم و از تغییرات کوچک و ساده در نحوه زندگی خود شروع کرده و با به‌کار بستن آنها و تبدیل نمودن آنها به عادات روزانه شاهد تغییراتی در زندگی خود باشیم.

### عوامل زیر مواردی هستند که ما می‌توانیم از آنها شروع کرده و آنها را کنترل کنیم:



#### تغذیه:

یکی از عواملی که بر روی سلامت انسان بسیار تأثیرگذار است غذا می‌باشد و غذا به موادی اطلاق می‌شود که وارد بدن شده و پس از تغییراتی بتواند اعمال زیر را انجام دهد:

۱. تأمین کننده انرژی یا نیروی مورد نیاز بدن به منظور انجام کار و سایر اعمال حیاتی

۲. تأمین کننده مواد لازم برای رشد و نمو، ترمیم بافت‌های از دست رفته و آسیب دیده

۳. رساندن مواد لازمی که در جریان رشد و نمو، ترمیم نسوج و تولید انرژی در بدن ضرورت تام دارد

لذا غذایی از عوامل اصلی حیات محسوب شده و بدون آن ادامه زندگی میسر نیست. بنابراین تغذیه متعادل، متنوع و مناسب و رعایت حد میانه در رژیم غذایی باعث افزایش سطح سلامت شده و در کنترل وزن بدن بسیار مؤثر خواهد بود. غذاها تولید کننده انرژی بوده بنابراین می‌بایست از استفاده مواد غذایی بیش از اندازه خودداری شود زیرا زیاده روی در مصرف مواد غذایی موجب ذخیره انرژی موجود در آن به صورت چربی در بدن می‌شود. همچنین مصرف کم غذا نیز موجب نرسیدن مواد مغذی، ویتامین‌ها و املاح مورد نیاز به بدن شده و در نتیجه باعث بروز انواع بیماری‌ها می‌شود. استفاده از همه گروه‌های مواد غذایی و محدود نکردن خود به استفاده از یک نوع ماده غذایی از نکات مهم دیگر به‌شمار می‌رود.

### نداشتن تغذیه متعادل، مناسب و متنوع می‌تواند منجر به موارد زیر شود:

- بروز چاقی
- سوء تغذیه
- بیماری‌های قلبی- عروقی
- دیابت
- فشارخون
- سرطان‌های روده

### روش‌های تغییر:

- کنترل و حفظ وزن بدن در حد مطلوب
- استفاده از مواد غذایی متنوع
- انتخاب رژیم غذایی مناسب با چربی کم و مقادیر زیادی غلات، میوه و سبزیجات
- انتخاب رژیم غذایی مناسب حاوی مقادیر کمی از مواد قندی، نمک و چربی
- استفاده از شیرو لبنیات در رژیم غذایی روزانه

### ورزش مرتب و روزانه:

ورزش کردن مرتب و روزانه باعث تنظیم سوخت و ساز بدن شده و نقش مهمی در سلامت انسان دارد. باعث تقویت قلب و ریه و عضلات بدن شده، خطر حملات قلبی، فشار خون بالا و دیابت را کاهش می‌دهد. باعث سوزاندن چربی‌های

بدن شده و به ما کمک می‌کند تا وزن خود را کنترل و در حد قابل قبول حفظ کنیم. باعث تقویت استخوان‌ها شده و خطر پوکی استخوان را کم می‌کند. انسان را قوی و انعطاف‌پذیر کرده و در بر خورداری انسان از یک فیزیک بدنی مناسب و هیكلی زیبنده کمک می‌نماید همچنین باعث می‌شود پوستی سالم و شاداب، چشمانی شفاف و موهایی سالم داشته باشیم و همیشه شاد و خوشحال بوده و دارای یک نگرش مثبت به زندگی شده و از انگیزه کافی جهت فعالیت برخوردار باشیم. آرامش داشته و خواب راحتی داشته باشیم.

### روش تغییر:

- انجام حرکات ورزشی، نرمش‌های سبک، پیاده‌روی روزانه و حرکات مناسب ورزشی با توجه به شرایط بدن برای سلامت قلب و سلامت انسان بسیار مفید و مؤثر می‌باشد.
- یک نوع ورزش را انتخاب نمایید که از آن واقعاً لذت می‌برید.
- گنجاندن برنامه ورزشی در برنامه زندگی .
- استفاده از همراهی یک نفر که بخواهد با شما ورزش نماید
- آهسته و به تدریج پیش بروید و از وارد کردن فشار بیش از اندازه به بدنتان خودداری کنید تا بدنتان به مرحله ضعف نرسد و آسیبی به آن وارد نشود
- با حرکات ساده و نرمش‌های سبک بدن خود را گرم کنید



### فعالیت‌ها و ورزش‌های مفید در بیماران اعصاب و روان:

۱. پیاده‌روی سریع و نرم دویدن

۲. بازی‌های سبک یوگا و تمرینات کششی

۳. شنا

۴. دوچرخه سواری

۵. ورزش‌های گروهی

۶. باغبانی

۷. انجام کارهای منزل

۸. نرمش‌های گروهی و بدنسازی

## فواید برنامه توانبخشی ورزشی ویژه بیماران اعصاب و روان:

۱. کاهش علائم عصبی و اضطراب و استرس
۲. کاهش افسردگی
۳. کاهش پرخاشگری
۴. افزایش اعتماد به نفس و عزت نفس
۵. برقراری ارتباط عاطفی مناسب

### توجه:

حرکت‌های یوگا به کمک تمرینات ورزشی، افزون بر تقویت سیستم عدد مترشحه و تحریک و توازن ریتم‌های قلب و گردش خون، از طریق تمرکز و آرامش، احساسات و عواطف را تحت کنترل در می‌آورد. این حرکات‌ها توأم با موسیقی برای تقویت و بهبود تمامی سیستم‌های بدن مؤثر است و در آرامش و تعادل دستگاه عصبی تأثیر به‌سزایی دارد.

### عدم مصرف سیگار:



مصرف سیگار و سایر دخانیات ضد سلامت و باعث کوتاه شدن عمر انسان می‌گردد. کشیدن سیگار علت اصلی بیماری‌های قلبی، ریوی، سرطان ریه، سرطان حنجره و دهان است. احتمال ابتلای به زخم معده در افراد سیگاری بیشتر از غیرسیگاری‌هاست. سیگار همچنین معمولاً با سایر سرطان‌ها نظیر سرطان معده، مثانه، کلیه، دهانه رحم و پانکراس همراه است و افراد غیرسیگاری که در معرض دود سیگار افراد سیگاری قرار دارند نیز مستعد ابتلا به ناراحتی‌های فوق می‌باشند. یک فرد سیگاری که دود سیگار خود را عمیقاً استنشاق می‌نماید مخصوصاً اگر استفاده از دخانیات را در سنین قبل از ۱۵ سالگی شروع کرده باشد به ازای هر یک دقیقه‌ای که اکنون سیگار می‌کشد، یک دقیقه از زندگی آینده و عمر خود را از دست می‌دهد. کشیدن سیگار نه تنها باعث مرگ تدریجی بلکه باعث پیری زودرس نیز می‌گردد. همچنین استعمال سایر مواد مخدر منجر به عواقبی نظیر وابستگی و اعتیاد به مواد، واکنش‌های

نامطلوب، منزوی شدن در جامعه، از دست دادن موقعیت شغلی و اجتماعی، اضطراب، بیماری، سوء تغذیه، تصادف، قتل و خودکشی می‌شود.

### شیوه های تغییر:

- یادگیری راه‌ها روش‌های مقابله با استرس و اضطراب
- اجرای برنامه‌های تفریحات سالم مانند شنا، کوهنوردی، پیاده روی و سایر فعالیت‌های ورزشی
- تقویت اعتماد به نفس و افزایش عزت نفس

### ترک سیگار



اگر شما نیز این جمله‌ی طنزآلود معروف مارک تواین «ترک کردن سیگار کار آسانی است؛ من بارها این کار را کرده‌ام» را شنیده‌اید و از تجربه‌هایی این چنینی در ترک سیگار شکایت دارید، بدانید که زمان ترک سیگار فرا رسیده است.

تحقیقات و تجربیات کلینیکی نشان داده است که افراد در روند ترک سیگار، از مراحل مختلفی عبور می‌کنند

#### مرحله تفکر سطحی

به طور جدی به ترک سیگار نمی‌اندیشند، عبور می‌کنند «تفکر سطحی» افراد سیگاری در این مرحله می‌گویند: من احتمالاً باید سیگارم را ترک کنم اما برای این کار آماده نیستم.

#### مرحله تفکر و تصمیم

فرد سیگاری با تدوین برنامه در صدد ترک سیگار برمی‌آید، این مرحله «تفکر و تصمیم» است در این مرحله دیگران به فرد سیگاری توصیه‌هایی کرده‌اند و فرد سیگاری شروع به برنامه‌ریزی در ذهن خود برای ترک سیگار می‌کند.



## مرحله تصمیم گیری

فرد سیگاری واقعاً در صدد تعیین تاریخی برای ترک سیگار است و این زمانی است که شما انرژی و آمادگی لازم را برای به زمین کوبیدن آخرین سیگار دارید.

## مرحله ابقا و یا بازگشت

در این مرحله بعضی از سیگاری‌ها، سیگار را ترک کرده‌اند، در حالی که بقیه برای مدتی به عادت قبلی بازمی‌گردند. بسیاری نیز تصور می‌کنند که این مشکل‌ترین قسمت برنامه‌ی ترک سیگار است. مرحله بازگشت از جهاتی طبیعی است، از روشن کردن مجدد یک سیگار تا بازگشت کامل به سیگار که بهتر است آن را یک فرصت بدانیم تا یک تهدید یا شکست. شمار زیادی از سیگاری‌ها در مراحل مختلف این چرخه بارها گرفتار می‌شوند تا این‌که در نهایت موفق به ترک سیگار می‌شوند.

## انگیزه

ممکن است شما پیش از این چند بار با دور انداختن سیگار خود به طور آنی تصمیم به ترک سیگار گرفته باشید ولی آنچه که شما بعد از چند ساعت، روز، هفته یا حتی ماه به آن می‌رسید، بازگشت مجدد به سیگار است. کنار گذاشتن سیگار یک تصمیم آنی نیست، بلکه یک روند است که به مقدماتی برای موفق شدن نیاز دارد. بدون آمادگی مطلوب، شما با شکست مواجه خواهید شد و در نهایت تمایل خود را برای اقدام مجدد از دست خواهید داد یا حتی ممکن است به این باور برسید که شما توانایی اقدام به این کار را ندارید.

نخستین قدم در آماده ساختن خود برای ترک سیگار این است که انگیزه‌های خود را ارزیابی کنید. انگیزه‌های شما پایه‌های تعهدات شما به ترک سیگار است. عزم راسخ، جسارت، قدرت و ثبات واژه‌هایی هستند که به وسیله افراد سیگاری، زمانی که قصد ترک سیگار را دارند، استفاده می‌شوند، هر چند که برای ترک دائم سیگار به قدرت، تعهد، درک و اراده و انگیزه‌های قوی نیاز است.

به تازگی، سیگاری‌ها با بمبارانی از پیغام‌های ترک سیگار روبه‌رو شده‌اند. قیمت سیگار و ممنوعیت سیگار در مکان‌های عمومی افزایش یافته است اما این قوانین خوب اجتماعی نیز به تنهایی به افراد سیگاری، انگیزه‌های لازم برای ترک سیگار را نمی‌دهند بنابراین ضروری است که شما انگیزه‌های شخصی خود را مشخص و آنها را ارزیابی کنید. دقت کنید که اگر دلایل شما برای ترک سیگار مساوی با تمایل شما برای ادامه آن باشد، احتمال شما برای ترک موفقیت آمیز سیگار کمتر است، اما اگر دلایل ترک سیگار بر ترک نکردن آن چیره شود، آن وقت زندگی شما به سوییک زندگی بدون سیگار پیش می‌رود.

برای سنجش مزایا و مضرات کشیدن سیگار و مقایسه آنها با یکدیگر می‌توانید موارد زیر را نیز لحاظ کنید:

- آسیب جدی به تندرستی فرد
- صدمه به تندرستی خانواده و افزایش هزینه زندگی

## تأکید بر انگیزه‌ها

روی یک برگ کاغذ دلایل خود را برای ترک سیگار بنویسید و این فهرست را جایی نصب کنید که همیشه پیش روی شما باشد. به طور مثال می‌توانید این کاغذ را با آهنربا یا چسب روی یخچال بچسبانید که همواره به شما یادآوری کند که در روند ترک سیگار هستید و همان طور که دنبال فندک و سیگار گشتن برای شما به صورت عادت درآمده است، خواندن این فهرست نیز برایتان عادت شود. فراموش نکنید که دلایل خود را تا آنجا که می‌توانید مجاب کننده‌تر بنویسید. به طور مثال هنگام نوشتن آسیب‌های جدی به خانواده، نام تک تک فرزندان خود را بنویسید یا هنگام نوشتن هزینه‌های مصرفی سیگار، میزان پس انداز هفتگی ناشی از نخریدن سیگار را بنویسید. در این مرحله توجه کنید که حتی اگر نتوانستید سیگار را ترک کنید ولی در عوض ضررهای سیگار کشیدن در ذهن شما خواهد ماند و شما را برای مراحل بعد آماده می‌کند.

## خودباوری

هنگامی که از ترک سیگار صحبت میشود برخی از افراد سیگاری تصور می‌کنند که تنها داشتن اراده و انگیزه می‌تواند موجب ترک سیگار شود. بسیاری از افراد سیگاری تنها بعد از مدت کوتاهی که از ترک سیگار می‌گذرد دوباره به آن بازمی‌گردند. یا می‌توان درباره‌ی این افراد گفت که آنها اراده و یا انگیزه‌هایشان را از دست داده‌اند؟ پاسخ این سؤال منفی است زیرا داشتن انگیزه‌ی قوی و الزام برای ترک سیگار اهمیت بسیار دارد اما این افراد همچنین نیاز به شناسایی وضعیت‌هایی دارند که آنها را دوباره به سیگار بازمی‌گرداند. البرت باندورا به این مرحله، عنوان (خود باوری) داده است.

از خودباوری می‌توان به عنوان یکی از موارد مربوط به آمادگی برای ترک سیگار نام برد. ایمان شما به توانایی تان در مهار موقعیت‌هایی که شما را در مرحله خطر بازگشت به سیگار قرار می‌دهند، همان خودباوری نام دارد. در موقعیت‌های وسوسه برانگیز چقدر به توانایی‌هایتان برای مقابله با تمایل به سیگار کشیدن اعتقاد دارید؟ برخی افراد درباره‌ی خود بسیار مثبت فکر می‌کنند اما هنوز قبول ندارند که قادرند بعضی از چیزها از جمله سیگار کشیدن را ترک کنند. افرادی که خود را باور ندارند و به توانایی‌های خود به دیده تردید می‌نگرند در شرایط وسوسه انگیز زودتر تسلیم می‌شوند. تنها فراخواندن نیروی اراده برای مقاومت در برابر وسوسه سیگار کافی نیست، شما باید باور داشته باشید که می‌توانید کاری کنید و مقاومت کنید و بدانید که احساس خودباوری شما تحت تأثیر چند عامل است. مهم‌ترین عامل، تعداد موقعیت‌ها و شکست‌های شما در روند ترک سیگار است.

اگر سیگار کشیدن را در گذشته ترک کرده‌اید ولی بعد از روبه رو شدن با موقعیت‌های استرس زا تسلیم شده‌اید، ممکن است که توانایی خود را در ترک سیگار کم ارزیابی کنید و اعتماد به نفس کمتری داشته و با خود ممکن است احساس کنید که تمایل به سیگار کشیدن به شما غلبه کند و بگویید (من نمی‌توانم از پس آن برآیم) به این باور برسید که سیگار کشیدن به شما کمک می‌کند تا استرس‌ها را تحت کنترل خود درآورید. هرچه بیشتر احساس تنش و اضطراب کنید، کمتر می‌توانید بر خود مسلط باشید و با تمایل خود به سیگار مقابله کنید.

**برای ترک سیگار، فردا دیر است**

**داروها**

از مصرف خودسرانه و یا قطع دارو بپرهیزید.