

# درس دوم: سبک زندگی



سبک زندگی سالم مجموعه ای از **انتخاب های سالم** افراد است که متناسب با موقعیت های زندگی صورت می گیرد.

فرهنگ و هنجارهای اجتماعی

شرایط اقتصادی

سطح سواد

\* این انتخاب ها بر روی سلامت فرد تأثیر می گذارد.

\* این انتخاب ها تحت تأثیر عوامل مختلف قرار می گیرد

\* البته این بدان معنا نیست که این افراد همیشه انتخاب ها و رفتارهای سالم تری دارند

\* این انتخاب ها بستگی دارد به:

نگرش ها ، ارزش ها ، باورهای فردی و جمعی ، آداب و رسوم ،

الگوی مصرف ، فرهنگ ، مسئولیت ها و نحوه استفاده از فن آوری ،

نحوه رفتار با خود و دیگران

۱- MI

۲- دیابت

۳- کانسر

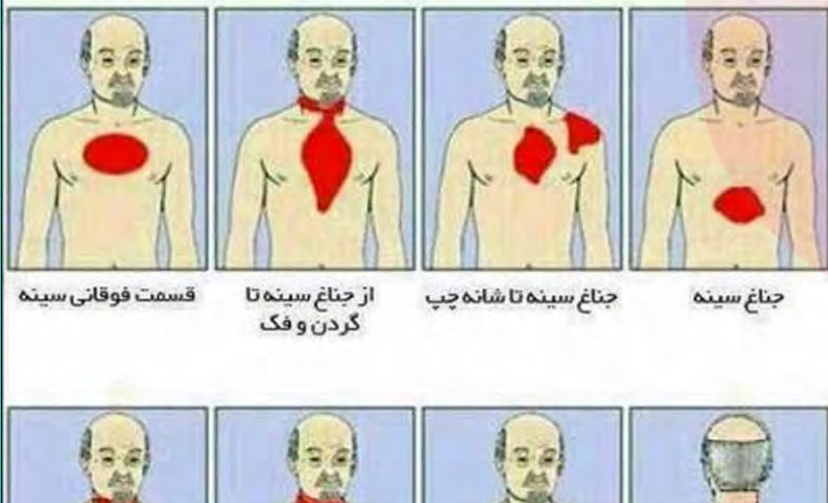
۴- پوکی استخوان

بر اساس گزارش های WHO ، بیماری های :

به عنوان مهمترین بیماری های مزمن در جهان شناخته شده اند که همگی با سبک زندگی ارتباط مستقیم دارند.

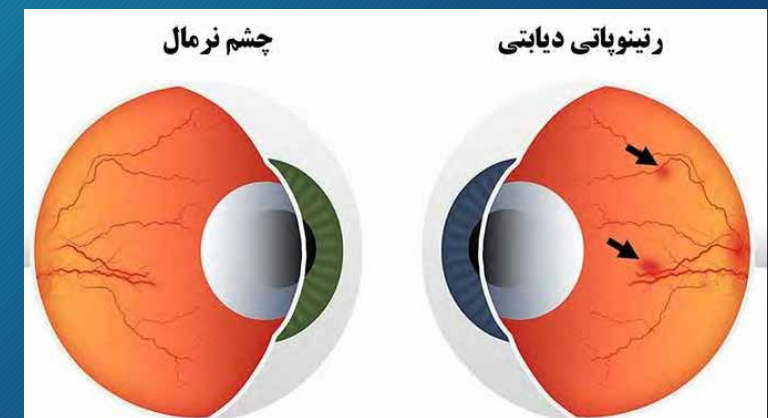
# MI

محل های درد هنگامی که حمله قلبی رخ می دهد

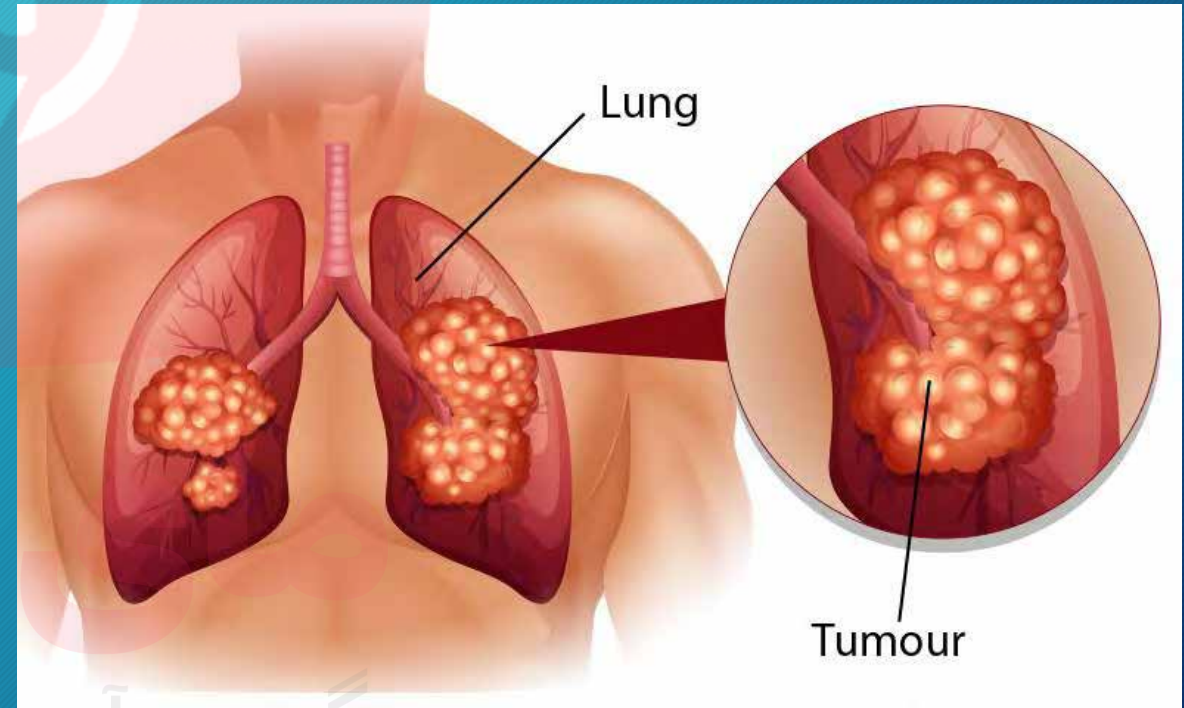
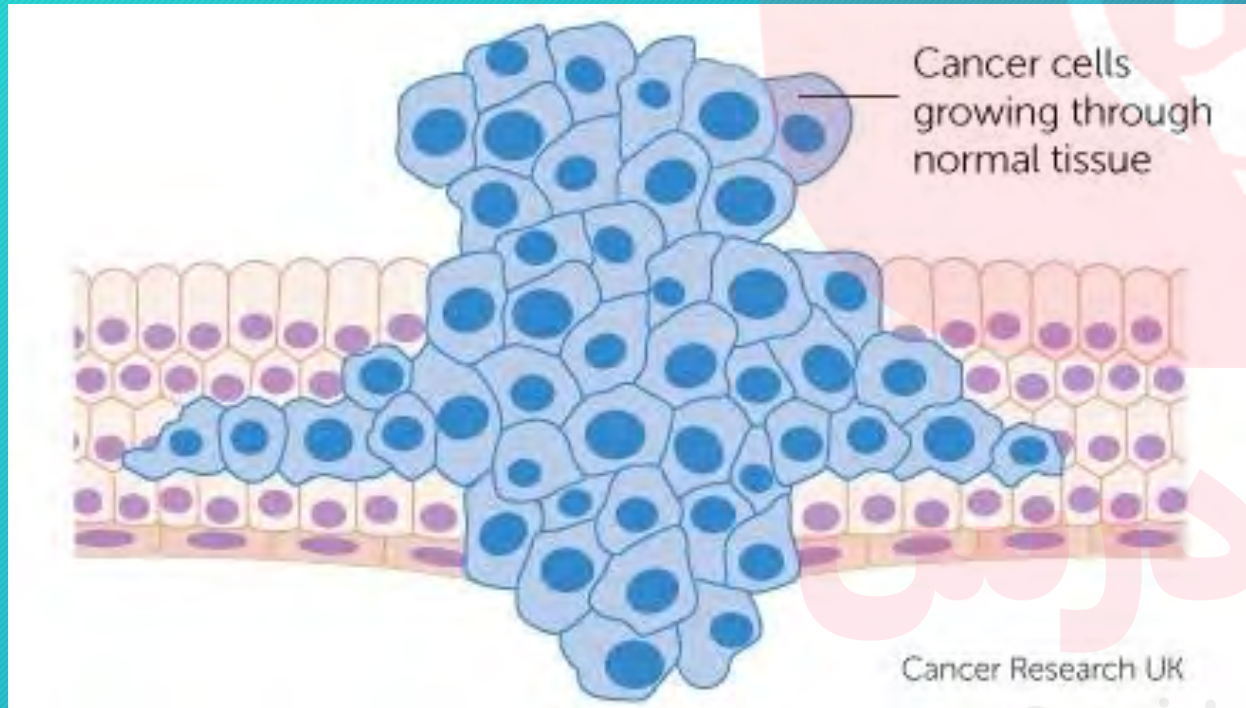


گروه آموزشی عصر

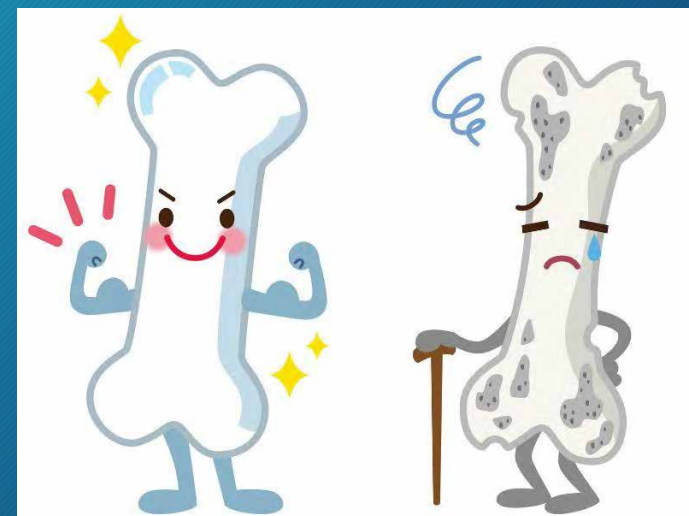
# دیابت



# کانشر (سرطان)



# پوکی استخوان



# مقایسه دو نوع سبک زندگی با توجه به بازه زمانی:

**قدیم :** دور هم بودن خانواده مثل کرسی، بازی های جمعی، دوری از تجملات در مهمانی ها، تحرک بیشتر



**جدید :** دور همی ها کمتر شده، هر فرد در اتاق خودش، سرگرمی های مجازی، تحرک کمتر





# خود مراقبتی:

✿ یعنی فعالیت هایی که خود یا خانواده برای حفظ و ارتقای سلامت انجام می دهند.  
(در مقابل بیماری ها، حوادث و خطرات زندگی)

✿ معمولاً به تدریج یاد می گیرند بر طبق آداب و رسوم فرهنگی، اجتماعی، اعتقادات مذهبی، سطح دانش، ...  
• و با به کارگیری روش های گوناگون از خود و خانواده شان مراقبت نمایند.

۱- جسمی : خوردن غذای سالم، خواب کافی، تحرک، ورزش، عدم استعمال دخانیات

۲- روانی : کنترل استرس و خشم، فکر کردن قبل از هر کار

۳- عاطفی : گریه کردن در شرایط مقتضی، اوقات فراغت با خانواده، احساس ارزشمندی

۴- اجتماعی: مشورت و هم صحبتی با افراد مطلع در صورت بروز مشکل

۵- معنوی : انجام فرائض دینی و نیایش

انواع  
خود مراقبتی

# خود مراقبتی جسمی



يك عمر سلامت؛  
با خود مراقبتی



# خود مراقبتی روانی



تنفس عمیق بهترین روش کنترل خشم



@ranemoshaver99

# خود مراقبتی عاطفی



خریدندان موفقیت

حایکاه ما در پله های موفقیت نابی از احساس لیاقت  
و خود ارزشمندی ماست

آره ، انجامش دارم

انجامش میدهم

میتوانم انجامش بدهم

سعی میکنم انجامش بدهم

چطور باید انجامش بدهم ؟

میخواهم انجامش بدهم

نمیتونم انجامش بدهم

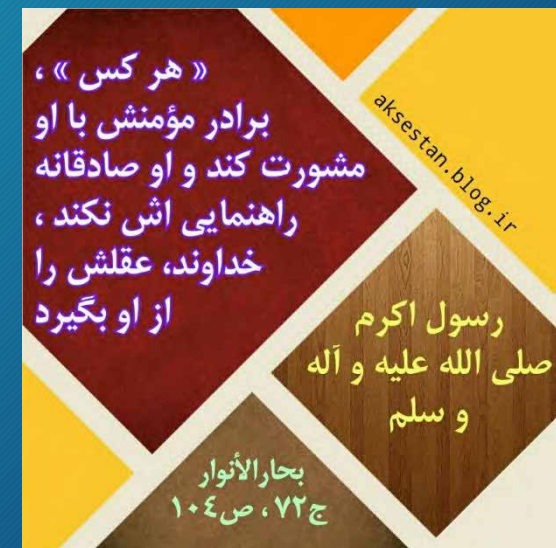
نمی خواهم انجامش بدهم

گروه آموزشی مای دارس



<http://www.khademi.com>

# خود مراقبتی اجتماعی





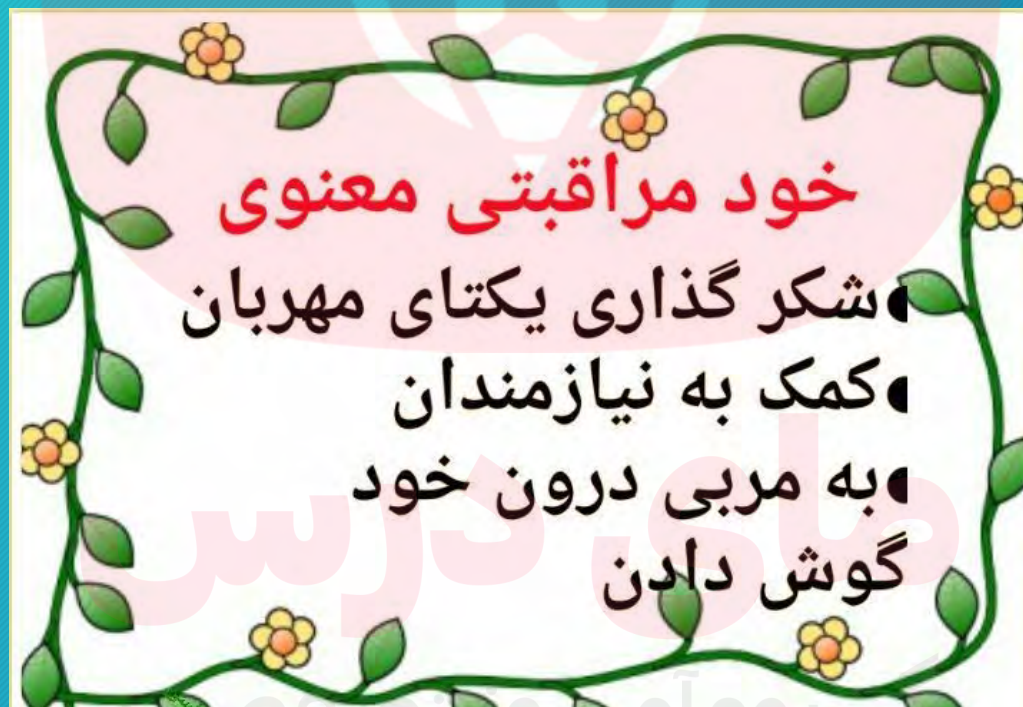
گروه آموزشی دارس

www.mv-dars.ir

MEHR NEWS AGENCY

@rahemoshaver99

# خود مراقبتی معنوی



# خود مراقبتی، گام اول در حفظ سلامت خویش است



بین ۶۵ تا ۸۵٪ از رفتارهایی که به سلامت ما منجر می شود محصول همین خودمراقبتی است. خود مراقبتی شامل اعمال اکتسابی، آگاهانه و هدفدار است که فرد برای خود، فرزندان و دیگر اعضای خانواده انجام می دهد تا همگی:

تندرست بمانند، از بیماری ها پیشگیری نمایند

از سلامت جسمی، روانی و اجتماعی خود مراقبت کنند

نیازهای جسمانی، روانی و اجتماعی خود را برآورده سازند

بیماریهای حاد و مزمن خود را درمان و مدیریت کنند