

# مراقبتی خود



سازمان پیر سلامت ایران

برای حفظ تغییرات رفتاری  
موفقیت آمیز خود تلاش می‌کنیم و علاوه بر  
این، رفتار خوبمان را به دیگران هم  
توصیه می‌کنیم



سازمان پیر سلامت ایران

[www.tabasom.ihio.gov.ir](http://www.tabasom.ihio.gov.ir)

[www.tabasom.ihio.gov.ir](http://www.tabasom.ihio.gov.ir)

باشد و از او بخواهیم که در انجام کار، مراقب ما باشد.  
در صورت لزوم، یک مجازات صریح و آشکار برای شکست در اجرای فعالیت‌مان تعیین کنیم؛ برای مثال، به مراقب خود بگوییم که در صورت قصور در انجام فعالیت، به او پولی پرداخت خواهیم کرد یا او را برای نهار بیرون می‌بریم. البته بهتر است جریمه را در سطح کم و در سطح یک شوخی نگه داریم.

کوچک و محدود فکر کنیم؛ نباید سعی کنیم تا تمام خطاهای رفتاری و گناهان گذشته خود را یک شبه جبران کنیم. تصمیم به انجام کارهای بزرگ در زمان اندک دلیل شکست بسیاری از افراد در «خودمراقبتی» است؛ برای مثال، تنها انجام ۳۰ دقیقه پیاده‌روی ۳ تا ۵ روز در هفته برای شروع فعالیت بدنی می‌تواند نقش مؤثری در کاهش وزن ما داشته باشد و در نظر گرفتن یک ساعت پیاده‌روی در هفت روز هفته می‌تواند یک تصمیم بزرگ و غیرممکن در شروع فعالیت بدنی باشد.

محصول، بازده یا پیامد رفتار خود را مشخص کنیم؛ برای مثال، چند صفحه مطالعه در روز خواهیم داشت، چند کیلو وزن در هفته کم خواهیم کرد.

از یادآورها استفاده کنیم؛ از ابزارهایی مانند زنگ هشدار در ساعت معین موبایل یا تذکر اطرافیان، جعبه مصرف دارو برای یادآوری رفتارمان استفاده کنیم. برای پیاده‌روی، گذاشتن کفش ورزشی در ماشین می‌تواند یادآور خوبی باشد. برنامه‌ریزی کنیم؛ برنامه‌ای منظم به صورت روزانه، هفتگی یا ماهانه (برحسب موقعیت و شرایط) به منظور ملاقات یا تماس با پزشک خانواده خود ترتیب دهیم.

نمودار تحقق اهداف خود و روند آن را رسم کنیم؛ برای مثال، می‌توانیم کاهش وزن خود را در طول ۳ ماه بر اساس اهداف کوتاه‌مدت تغییر رفتارمان به صورت نمودار توزین هفتگی یا ماهانه رسم کنیم و آن را در محلی که هر روز ببینیم، نصب کنیم.

در مورد رفتارمان از دیگران بازخورد بگیریم؛ از اطرافیان خود بخواهیم که نمودار حرکت ما را به سوی اهدافمان بررسی کنند و به ما بازخورد دهند. هرگز مایوس نشده و برای شروع دوباره آماده شویم؛ ممکن است برنامه خودمراقبتی ما در اولین نوبتی که آن را آغاز می‌کنیم، تکمیل نشود و از زمانی به زمان دیگر موکول شود. بنابراین باید آماده باشیم که به عقب برگردیم و دوباره آن را آغاز کنیم.

قدرت‌ها و موفقیت‌هایمان را در کنترل رفتارمان برجسته کنیم؛ باید به چالش‌هایی فکر کنیم که توانسته‌ایم آنها را با موفقیت پشت سر بگذاریم. این کار موجب افزایش اعتماد به نفس ما می‌شود و توانایی ما را افزایش می‌دهد.

مهارت‌های لازم برای خودمراقبتی را کسب کنیم؛ باید سعی کنیم در رسیدن به اهدافمان، مهارت لازم را کسب کنیم و در کاری که انجام می‌دهیم، ماهر شویم. این مسأله در شایستگی ما در رسیدن به اهدافمان و خود - کارآمدی ما مؤثر است.



## تعیین مرحله تغییر رفتار

«تعیین مرحله تغییر رفتار» یعنی ببینیم در مرحله «پیش قصد» هستیم، «قصد» انجام آن رفتار را داریم، «آماده» تغییر رفتاریم، به آن رفتار «عمل» می‌کنیم و یا علاوه بر عمل به رفتار موردنظر، آن را به دیگران هم «توصیه» می‌کنیم.

**پیش قصد:** در این مرحله هنوز تغییر مورد توجه ما قرار نگرفته است، دست‌کم نه در طی چندماه اخیر. ممکن است حتی در مورد تغییر، فکر هم نکرده باشیم.

**قصد:** در این مرحله از وجود مشکل آگاهییم و به‌طور جدی در نظر داریم در چندماه آینده رفتارمان را تغییر دهیم اما هنوز آماده دادن تعهد برای اقدام نیستیم.

**آماده:** در این مرحله آماده تغییر و برنامه‌ریزی برای دستیابی به یک هدف رفتاری مانند ترک سیگار هستیم. ممکن است در سال قبل هم برای رسیدن به این هدف تلاش کرده باشیم بی‌آنکه به‌طور کامل موفق شده باشیم. به‌عنوان مثال، ممکن است تعداد سیگارمان را به نصف کاهش داده باشیم اما به‌طور کامل ترک نکرده باشیم.

**عمل:** این مرحله برای مدتی (اغلب ۶ ماه) از زمان شروع تلاش‌های موفق و فعال ما برای تغییر رفتار، به‌طول می‌انجامد.

**حفظ و توصیه:** در این مرحله برای حفظ تغییرات رفتاری موفقیت‌آمیز خود تلاش می‌کنیم و علاوه بر این، رفتار خوب‌مان را به دیگران هم توصیه می‌کنیم. این دوره می‌تواند دائمی شود و بعد از مدتی پایان یابد.

## کسب آمادگی برای اقدام

برای خودمراقبتی باید آماده اقدام شویم. کسب آمادگی برای اقدام بیشتر شبیه تصمیم‌گیری است تا یک مهارت. اما در واقع، مجموعه‌ای از مهارت‌هاست که در نحوه تغییر رفتار ما دخیل‌اند. مهمترین این مهارت‌ها، مهارت طراحی یک برنامه اقدام کوتاه‌مدت و اجرای آن است. منظور از برنامه اقدام، یک برنامه کوتاه‌مدت فردی برای تغییر رفتار است؛ برای مثال، «در این هفته در روزهای دوشنبه و چهارشنبه کمی قبل از نهار، اطراف ساختمان قدم خواهیم زد». چنین برنامه‌ای باید واقع‌گرایانه باشد. این بدان معنی است که ما قادر به انجام موفقیت‌آمیز آن در طول هفته باشیم و در نهایت باید چیزی باشد که به‌طور نسبی مطمئن باشیم که می‌توانیم آن را اجرا کنیم. این میزان اطمینان را می‌توان با معیاری از صفر (بسیار نامطمئن) تا ۱۰ (بسیار مطمئن) اندازه‌گیری کرد. اگر پاسخ ما به میزان اطمینان‌مان به عملی بودن اقدامات پیش‌بینی شده، ۷ یا بیشتر باشد، شانس موفقیت ما در اجرای برنامه بالاست. اما اگر پاسخ ما کمتر از ۷ باشد، فرصت خوبی است که به حل مسأله پرداخته و برنامه اقدام واقع‌گرایانه‌ای را طراحی کنیم تا در اجرای آن شکست نخوریم. به‌منظور کسب آمادگی برای اقدام به خودمراقبتی می‌توانیم از دستورالعمل زیر پیروی کنیم:



## چگونه برای خودمراقبتی برنامه‌ریزی کنیم؟

خودمراقبتی شامل اعمالی است اکتسابی، آگاهانه و هدفدار که مردم برای خود، فرزندان و خانواده‌شان انجام می‌دهند تا تندرست بمانند، از سلامت ذهنی و جسمی خود حفاظت کنند، نیازهای اجتماعی و روانی خود را برآورده سازند، از بیماری‌ها یا حوادث پیشگیری کنند، ناخوشی‌ها و وضعیت‌های مزمن را مراقبت کنند و نیز از سلامت خود بعد از بیماری حاد یا ترخیص از بیمارستان حفاظت کنند. خودمراقبتی به‌وضوح موجب افزایش کارایی و مهارت‌های فردی می‌شود و یکی از مفاهیم اصلی برای تأکید بر رفتار سالم است.

### از کجا باید شروع کرد؟

برای طراحی برنامه خودمراقبتی فردی، باید ابتدا وضعیت سلامت خود را از رابح کنیم. این کار می‌تواند به‌صورت خودارزیابی یا ارزیابی توسط تیم سلامت صورت گیرد. برای این کار باید با پزشک خانواده خود مشورت کنیم و با راهنمایی و حمایت او، رفتارهای ناسالم را تغییر دهیم. سپس باید ببینیم که چقدر برای تغییر رفتار مورد نظر آمادگی داریم.

هدف واضح و مشخصی را که قصد داریم انجام دهیم، مشخص کنیم؛ این کار باید بسیار اختصاصی، قابل اندازه‌گیری و واقعی باشد؛ برای مثال، «من در روز ۴۰۰ متر پیاده‌روی می‌کنم» یا «هر روز ۳۰ بار شنا روی زمین انجام می‌دهم». تعیین اهداف، ما را وادار می‌کند تا برای رسیدن به آنچه می‌خواهیم، تلاش لازم را انجام دهیم و نیز کمک می‌کند تا از طریق تأکید بر وظایف‌مان، شیوه‌های عمل مناسب را انتخاب و میزان پیشرفت خود را ارزیابی کنیم. این اهداف باید دارای خصوصیات زیر باشند:

**اختصاصی:** اهداف باید به‌طور کامل مشخص و معین باشند و استانداردهای عملکرد خاصی را مشخص نمایند.

**کوتاه مدت:** اهداف کوتاه‌مدت نسبت به اهداف بلندمدت انگیزه بیشتری را در فرد ایجاد می‌کنند چرا که رسیدن به آنها سریع‌تر صورت می‌گیرد و احساس موفقیت، موجب تقویت درونی فرد می‌شود. از سوی دیگر، این اهداف قابلیت دسترسی بیشتری نیز دارند.

**ممکن بودن:** اهدافی که از نظر درجه سختی، در رده متوسط قرار می‌گیرند، بیشترین تأثیر را در ایجاد انگیزه دارند زیرا اهداف ساده، محرک نیستند و اهدافی هم که رسیدن به آنها غیرممکن محسوب شود، چندان انگیزه‌ای در فرد برای دستیابی به آنها ایجاد نمی‌کنند.

زمانی را که قرار است فعالیت‌های هدف مورد نظر را انجام دهیم، مشخص کنیم؛ برای مثال، هر روز، هفت روز هفته یا ساعت ۱۰ صبح پنج‌شنبه. زمان بندی ما باید واقعی باشد.

میزان رسیدن به هدف و موفقیت‌ها و شکست‌های خود را ثبت کنیم؛ برای مثال، نموداری از ساعت‌هایی که فعالیت مورد نظر را انجام داده‌ایم، رسم کنیم یا مسافتی را که هر روز می‌دویم، روی تقویم‌مان بنویسیم.

پیمان ببندیم؛ بدین معنی که به شخص دیگری از اطرافیان مان بگوییم که چه هدفی را دنبال می‌کنیم و زمان خاتمه آن، قرار است چه هنگامی