

مراقبت خردمندانه، سلامت پایدار

مراقبت خردمندانه، سلامت پایدار ۲۷ آبان تا ۳ آذر ۱۴۰۴، به‌عنوان هفته جهانی خودمراقبتی گرامی داشته می‌شود؛ هفته‌ای که یادآوری می‌کند سلامت روان و جسم بدون توجه آگاهانه به خود، پایدار نخواهد بود. در دنیای امروز، که سرعت زندگی، فشارهای تحصیلی و حجم اطلاعات از توان ذهن پیشی گرفته است، خودمراقبتی نه یک انتخاب لوکس، بلکه یک ضرورت علمی و روان‌شناختی است. ۱. مفهوم علمی خودمراقبتی از دیدگاه روان‌شناسی، خودمراقبتی مجموعه‌ای از رفتارها و عادات آگاهانه است که فرد برای حفظ سلامت روان، جسم و تعادل هیجانی انجام می‌دهد. این فرآیند شامل تشخیص نیازهای فردی، پاسخ به آن‌ها و ایجاد شرایط پایدار برای ارتقای کیفیت زندگی است. پژوهش‌های علوم اعصاب نشان می‌دهد که خودمراقبتی: فعالیت لوب پیش‌پیشانی مغز را تقویت می‌کند (مرکز تصمیم‌گیری، تمرکز و کنترل هیجان‌ها) سطح هورمون استرس (کورتیزول) را کاهش می‌دهد باعث پیشگیری از فرسودگی روانی می‌شود انعطاف‌پذیری هیجانی را افزایش می‌دهد خودمراقبتی، مانند نگهداری روزانه یک سیستم پیچیده است؛ سیستم ذهن و بدن ما. ۲. ابعاد خودمراقبتی (الف) مراقبت ذهنی (Cognitive Self-Care) شامل مدیریت ورودی‌های شناختی، کاهش محرک‌های استرس‌زا، تمرین توجه‌آگاهی و استراحت‌های کوتاه روزانه است. این رفتارها باعث بهبود حافظه کاری، تمرکز و تصمیم‌گیری می‌شوند. (ب) مراقبت هیجانی (Emotional Self-Care) سلامت روان بدون مدیریت هیجانات ممکن نیست. راهکارهای علمی شامل: نام‌گذاری و پذیرفتن هیجانات تمرین شفقت‌ورزی با خود (Self-Compassion) گفتگو با افراد حمایت‌گر تکنیک‌های آرام‌سازی مانند پیش‌تنیدگی و رهاسازی عضلانی مطالعات نشان می‌دهد نام‌گذاری هیجانات، شدت آن‌ها را کاهش می‌دهد و تعادل روانی را بازی‌گرداند. (ج) مراقبت جسمانی (Physical Self-Care) بدن و ذهن جدایی‌ناپذیرند. مراقبت جسمی، اساس سلامت روان است: خواب منظم و کافی تغذیه متعادل و آبرسانی مناسب فعالیت بدنی منظم حتی کوتاه استراحت‌های کوتاه در طول روز این رفتارها عملکرد شناختی و انعطاف‌پذیری عصبی را افزایش می‌دهند. (د) مراقبت اجتماعی (Social Self-Care) روابط انسانی و حمایت اجتماعی، یکی از مؤثرترین عوامل محافظت‌کننده روانی هستند. شامل: ارتباط با افراد حمایت‌گر حضور در جمع‌های سالم و معنادار تعیین مرزهای سالم در روابط فرساینده درخواست کمک پیش از رسیدن به بحران این اقدامات حس امنیت و آرامش روانی را تقویت می‌کنند. ۳. خودمراقبتی در محیط دانشگاه زندگی دانشگاهی با فشارهای تحصیلی، حجم بالای مطالب و مسئولیت‌های اجتماعی همراه است. دانشجویانی که خودمراقبتی را به‌صورت منظم تمرین می‌کنند: اضطراب و استرس کمتری تجربه می‌کنند تمرکز و عملکرد تحصیلی بالاتری دارند روابط اجتماعی سالم‌تری برقرار می‌کنند تاب‌آوری روانی بالاتری دارند خودمراقبتی برای دانشجویان، اساتید و کارکنان دانشگاه یک مهارت حرفه‌ای و پیشگیرانه است، نه یک انتخاب اختیاری. ۴. موانع رایج خودمراقبتی احساس گناه از وقت‌گذاشتن برای خود باور اشتباه «مشغله زیاد اجازه نمی‌دهد» فشارهای فرهنگی برای اولویت دادن به دیگران عدم آگاهی از مهارت‌های هیجانی غلبه بر این موانع نیازمند آگاهی، برنامه‌ریزی و ایجاد عادت‌های کوچک اما پایدار است. ۵. پیام این هفته هفته جهانی خودمراقبتی، فرصتی است برای مکث و شنیدن نیازهای درونی خود: «امروز برای سلامت ذهن، تعادل هیجان و مراقبت از بدنم چه کاری می‌توانم انجام دهم؟» گاهی پاسخ یک اقدام کوچک است؛ اما همین انتخاب‌های کوچک مسیر زندگی ما را به سمت سلامت روان، تمرکز بهتر و تاب‌آوری بیشتر هدایت می‌کنند. خودمراقبتی، احترام به خود و سرمایه‌گذاری بر کیفیت زندگی است. دکتر توحید مرادی | روانشناس