

## سبک زندگی

**توجه: این مطالب جنبه اطلاع رسانی دارد و توصیه می شود حتما با پزشک معالج خود مشورت فرمائید.**

سبک زندگی، الگوهای رفتاری را که به طور غیر مستقیم از فرهنگ و هنجارهای زندگی نشأت گرفته و همچنان تابع از کنترل و خواست افراد، تحت تاثیر سابقه خانوادگی و وضعیت اقتصادی ایشان است، را شامل میشود. برای فهم درست این رفتارها باید رفتار مورد نظر در مجموعه شرایط و وضعیتی که شکل می گیرد مورد مطالعه قرار گیرد و لازم به تاکید است که محیط اطراف، اعضای خانواده، دوستان، سازمانهای موجود، محیط فرهنگی، ارزشها و نورم های موجود همه در این موضوع دخیل هستند.

سبک های زندگی فردی که بوسیله الگوهای رفتاری قابل شناخت مشخص می شوند، می توانند تاثیری بسیار عمیق و بنیادی روی سلامت و بهداشت فرد و جامعه داشته باشد. باید در نظر داشت هیچ سبک زندگی صحیح جامعی برای تمام افراد بشر وجود ندارد و فرهنگ، درآمد، ساختار خانواده، سن، قدرت بدنی، محیط خانه و محیط کاری متفاوت می تواند روی آن تاثیر گذارد. زندگی سالم ابعاد مختلفی دارد که شامل ابعاد جسمانی، روانی، اجتماعی و معنوی است.

### بعد جسمانی

ارتقاء سلامت نیز به انجام رفتارهای سالم دارد. این رفتارها متعدد و متنوعند از جمله تغذیه صحیح، خواب شبانه کافی بین ۷ تا ۸ ساعت، ورزش مرتب و عدم مصرف سیگار و الکل، تنظیم وزن به گونه ای که بیش از ۱۰٪ اضافه وزن وجود نداشته باشد. عواملی که با سبک زندگی ناسالم رابطه دارند عبارتند از: مصرف مواد و الکل، سیگار، پر خوری، روابط جنسی پرخطر و پرداختن به کارهای خطرناک.

### عوامل روانی و اجتماعی

در حیطه روان، آگاهی از احساسات و افکار و اشراف بر تغییرات آنها می تواند بسیار کمک کننده باشد. بعلاوه فردی از نظر روانی سالم است که برای خود احترام قائل شود، عزت نفس بالایی داشته باشد و توانایی مدیریت استرس ها را دارا باشد. برای دستیابی به این موارد مطالعه کتاب، یاری گرفتن از افراد ذیصلاح و صرف وقت و انرژی خود فرد حائز اهمیت است. از سوی دیگر، روابط سالم و امکان کاهش تنش های ارتباطات، نیز باید مد نظر قرار گیرد و با اشراف به ابعاد رابطه و چگونگی ارتقای آن، باید در سلامت خود کوشید.

### عوامل معنوی

چگونگی نگرش به ابعاد معنایی، فلسفه زندگی، اعتقاد به مکتب های عقیدتی، هر کدام می توانند در سلامت یا عدم سلامت افراد موثر باشند. "نیچه" جمله معروفی دارد که، کسی که چرایی داشته باشد با هر چگونگی ای خواهد ساخت. کسانی که آیین عبادی خاصی را با اعتقاد انجام می دهند یا به مراقبه می پردازند، می توانند آرامش بیشتری کسب کرده و کیفیت زندگی بالاتری داشته باشند.

- رژیم غذایی سالم (بیش از ۹۰ گرم گوشت قرمز در طول روز مصرف نشود. حداقل ۵ وعده سبزی یا میوه به صورت روزانه مصرف شود).
- ورزش (حداقل ۵ روز در هفته و هر روز به میزان ۳۰ دقیقه به ورزش اختصاص داده شود).
- خواب (خواب منظم و کافی)
- استرس (انجام تمرین های تمدد اعصاب)
- وزن (میزان چربی و اضافه وزن بدن کاهش یابد)
- اجتناب از رفتارهای پرخطر (مصرف مشروبات الکلی، مصرف سیگار و ...)

منبع مورد استفاده:

موسسه سپند آسایش پارس (سپاس)

تلفن: ۸۸۹۲۳۳۶۰