

دفتر چه خود ارزیابی سلامت

دفتر چه شماره ۳

خودارزیابی سلامت روانی

برای زنان و مردان ۳۰-۵۹ سال

۱۳۹۳

اداره سلامت میانسالان

دفتر سلامت جمعیت، خانواده و مدارس

معاونت بهداشت

وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی

فهرست مطالب

نگارنده	موضوع
دکتر محمد اسماعیل مطلق	مقدمه
دکتر مطهره علامه	پیش گفتار
دکتر مطهره علامه	سلامت اجتماعی
دکتر مطهره علامه	سلامت عاطفی احساسی
دکتر مطهره علامه	رضایت کلی از سلامت عمومی بدن
دکتر عالیه فراهانی	ارزیابی استرس
دکتر عالیه فراهانی	ارزیابی اختلالات خلقی و اضطرابی
دکتر مطهره علامه	بهداشت خواب
دکتر عالیه فراهانی	پیشگیری از اختلال حافظه

با تشکر از همکاری:

دکتر احمد حاجبی - دکتر سمانه کریمان - طاهره زیادلو - معصومه افسری - معصومه صالحی

اداره سلامت روان دفتر سلامت روانی اجتماعی

دفتر آموزش و ارتقای سلامت

انجمن آلزایمر ایران

معاونت بهداشتی دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی قم

خود مراقبتی اقدام آگاهانه و برنامه ریزی شده افراد برای حفظ و ارتقای سلامتی آنهاست که در دهه های اخیر در دنیا مورد توجه سیاستگذاران سلامت قرار گرفته است. برای آنکه همه ابعاد سلامتی فرد تامین شود، یعنی از نظر جسمی سالم، از نظر ذهنی بی عیب، از لحاظ روانی شاد، از لحاظ اجتماعی فعال، از نظر اقتصادی مولد و از نظر فرهنگی مسئول باشد، باید عاداتی خوب و بکار بستن رفتارهای سالم را در تمام مراحل زندگی مورد توجه قرار دهد و به آن پای بند باشد. خود مراقبتی روشی است که کمک می کند تا افراد بتوانند با استفاده از توانمندیهای شخصی خود شان در جهت تامین، حفظ و ارتقای سلامت فردی و خانوادگی موثر واقع شوند.

اجرای برنامه خود مراقبتی در جوامع مختلف توانسته است منافع زیر را برای ارتقای سلامت جامعه به ارمغان بیاورد:

- کاهش ویزیت پزشکان عمومی تا ۴۰٪
- کاهش ویزیت های سرپایی تا ۱۷٪
- کاهش ویزیت های بعدی بیماری ها تا ۵۰٪
- کاهش بستری شدن در بیمارستان تا ۵۰٪
- کاهش طول دوره اقامت بیمار در بیمارستان تا ۵۰٪
- کاهش یا تعدیل مصرف داروها
- کاهش روزهای غیبت از کار تا ۵۰٪

با اجرای برنامه خود مراقبتی در زندگی شخصی و خانوادگی دستیابی به اهداف زیر امکان پذیر خواهد شد:

۱ - توانمندیهای آحاد جامعه افزایش یافته و با اعتماد به نفس بیشتر، معضلات سلامت خود و خانواده را مدیریت نموده و به ارتقای سلامت آنان یاری می رسانند.

۲ - مراجعات بهداشتی و درمانی بی مورد خانواده ها کاهش یافته و از صرف وقت و هزینه نابجا برای دریافت خدمات، پیشگیری خواهد شد.

۳ - بسیاری از مشکلات سلامت میانسالان از بیماریهای قلبی عروقی، اختلالات استخوانها و مفاصل و عضلات، اختلالات اعصاب و روان تا اختلالات مرتبط با دوران یائسگی با اتخاذ شیوه زندگی سالم پیشگیری و درمان می گردد. مجموعه ای که در دست دارید به همت اداره سلامت میانسالان دفتر سلامت جمعیت، خانواده و مدارس برای مردان و زنان ۳۰-۵۹ سال تدوین شده است و ابزارهای لازم برای ارزیابی وضعیت تندرستی گروه هدف را در اختیار آنان قرار می دهد. ضمن تشکر از سرکار خانم دکتر علامه و همکاران ایشان امیدوارم قدمهای نخستین در اجرای برنامه خود مراقبتی با عزم همگانی آحاد جامعه قادر گردد تا به هدف عالی توانمندی جامعه در جهت حفظ و ارتقای سلامت نائل آمده و اجرای برنامه مذکور در خانواده همه ایرانیان در سراسر ایران اسلامی نهادینه گردد.

دکتر محمد اسماعیل مطلق

مدیرکل سلامت جمعیت، خانواده و مدارس

وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی

سخنی با شما زنان و مردان ایرانی

برای پیوستن به سایر زنان و مردانی که برای سلامت خود اهمیت قائلند و تصمیم گرفته اند که به طور فعال در ارتقای سلامت خود نقش بازی کنند به شما تبریک گفته و امیدواریم نعمت سلامتی شما روز به روز افزون تر گردد.

پیش از آنکه از دفترچه حاضر استفاده کنید، لازم است با مقوله نوینی آشنا شوید که تحت عنوان خود آگاهی، خود مراقبتی، خود ارزیابی و ... از آن یاد می شود و در برنامه های سلامتی کشورهای مختلف جایگاه خاصی را به خود اختصاص داده است.

خود مراقبتی چیست؟

خود مراقبتی مجموعه ای از اقدامات و فعالیت های آگاهانه، آموخته شده و هدفمند است که می تواند به حفظ حیات و نیز تأمین، حفظ و ارتقای سلامت فرد و اعضای خانواده او کمک کند. خود مراقبتی جایگزین خدمات تخصصی و مراقبت های بهداشتی درمانی نیست بلکه تکمیل کننده آن است. بنا بر این برای انجام خود مراقبتی استفاده بجا و مناسب از نظر کارکنان بهداشتی و افراد متخصص را نباید نادیده انگاشت. به عبارت دیگر با دید توجه داشت که خود مراقبتی با خود درمانی غیر آگاهانه یا اقدامات شخصی بدون استفاده از نظر افراد آگاه مانند کارکنان بهداشتی یا متخصصین تفاوت دارد.

خود مراقبتی برای حفظ حیات و ارتقای سلامت قدمتی به اندازه تاریخ بشر دارد و شکل نوین آن موارد بسیار ساده ای مانند مسواک زدن تا تزریق انسولین و استفاده از گلوکومتر در فرد دیابتی را شامل می شود. برخی از مراقبت های برای ارتقای سلامت افراد صد درصد خود مراقبتی است مانند شستشوی دستها قبل از غذا خوردن و برخی مراقبت ها صد درصد تخصصی است مانند جراحی تومور مغزی. بین این دو سر طیف موارد زیادی هستند که ترکیبی از خود مراقبتی و خدمات تخصصی هستند مانند مراقبت فرد دیابتی.

اجرای برنامه خود مراقبتی در جوامع مختلف توانسته است هزینه خانواده ها را برای ویزیت پزشکان عمومی در نوبت اول، ویزیت نوبت های بعدی بیماران، موارد بستری در بیمارستان و طول دوره اقامت در بیمارستان تا ۵۰ درصد کاهش دهد.

همچنین خود مراقبتی در زندگی شخصی و خانوادگی سبب افزایش توانمندی های افراد و اعتماد به نفس آنان شده، به نحوی که توانسته اند معضلات سلامت خود و خانواده را مدیریت نموده و به ارتقای سلامت خود کمک نمایند.

خود ارزیابی و خود آگاهی از سلامت:

قدم اول در اجرای خود مراقبتی خود آگاهی از وضعیت سلامتی و مهارت استفاده از ابزارهای خود ارزیابی و افزایش دانش برای انجام اقدامات خود مراقبتی قدم بعدی است.

برای خود آگاهی از وضعیت سلامت، ابزارهایی لازم است. یکی از این ابزارها چک لیستی برای تعیین وضعیت سلامت و عوامل خطر تهدید کننده آن در هر فرد است.

مجموعه ای که در اختیار دارید، ابزارهای لازم برای انجام خود ارزیابی سلامت زنان و مردان ۳۰-۵۹ سال را به صورت دفترچه خود ارزیابی در اختیار شما قرار می دهد تا با استفاده از آن بتوانید وضعیت خود را در رابطه با مهمترین مسائل سلامتی

ارزیابی و تعیین نموده و برای بهبود وضعیت خود اقدام و در تصمیم‌گیری‌های کارکنان بهداشتی و درمانی برای ارتقای سلامت خود نقش فعال ایفا نمایید.

دفتر چه سوم که در حال حاضر آن را در دست دارید، ابزاری برای بررسی سلامت روانی شما ست و کلید اصلی خود مراقبتی برای ارتقای سلامت روانی و پیشگیری و تشخیص زود هنگام اختلالات روانی را در اختیار شما قرار می‌دهد. با استفاده از این ابزار شما می‌توانید احتمال ابتلا به اختلالاتی مانند استرس، افسردگی، اضطراب را مورد بررسی قرار دهید و برای پیشگیری از اختلال خواب و اختلال حافظه آماده شوید. به عبارت دیگر با استفاده از این دفتر چه شما می‌توانید برای خودتان یک پرونده کامل سلامت روانی تشکیل دهید تا بتوانید در صورت لزوم به سوابق خود مراجعه نمایید و تغییرات وضعیت خود را پیگیری کنید.

برای کسب نتیجه بهتر یکی از افراد خانواده مانند همسر را در جریان نتایج خود رازیابی سلامت خود قرار دهید تا از حمایت مهمترین و نزدیکترین اعضای خانواده برای برنامه ریزی سلامت بهره مند شوید.

تکمیل ابزارهای پیش بینی شده در "دفترچه خود مراقبتی"، نشانگر وضعیت سلامت شما بوده و به شما کمک می‌کند تا فاصله وضعیت خود را در زمینه عوامل خطر با وضعیت مطلوب روشن نموده و اقدامات لازم را فراگرفته و به آن عمل نموده و شاهد ارتقای وضعیت خود از نظر عوامل خطر قابل مداخله باشید. در واقع هدف از تکمیل این ابزارها توانمند ساختن شما در خصوص موضوعات مختلف سلامتی است و به شما می‌آموزد چه موقع، هر چند وقت یک بار، و چگونه سلامت خود را ارزیابی نمایید. اما توجه داشته باشید که ارزیابی سلامت توسط شما و نتیجه‌ای که از آن می‌گیرید، نشانگر قطعی سلامت یا بیماری در شما نیست و صرفاً حساسیت و انگیزه شما را برای ارتقای سلامتی و مراجعات به موقع بهداشتی درمانی افزایش می‌دهد.

همچنین تکمیل این ابزارها و استفاده از توصیه‌های مربوطه به شما کمک می‌کند تا هنگام مراجعه به تیم سلامت، پزشک یا سایر مراجعات بهداشتی و درمانی از وضعیت سلامت خود در همه زمینه‌ها اطلاعات کافی داشته و با صرف زمان اندکی این اطلاعات را برای تصمیم‌گیری بهتر و سریعتر در اختیار کارکنان درمانی قرار دهند. بنا براین هنگام مراجعه به پزشک به هر علتی دفترچه را با خود همراه داشته باشید.

شاد و سلامت و موفق باشید

دکتر مطهره علامه

رئیس اداره سلامت میانسالان

دفتر سلامت جمعیت، خانواده و مدارس

قبل از شروع خود ارزیابی سلامت روانی و تکمیل این دفترچه به نکات زیر توجه فرمایید:

- در این دفترچه می توانید اطلاعات سلامت روانی خود را در یک سال آینده ثبت نمایید. هر یک از ابزارها ۴ بار در سال یا هر فصل یک بار بررسی و ثبت می شود.
- اگر ثبت اطلاعات را با مداد انجام دهید و از دفترچه خودتان خوب نگهداری نمایید می توانید اطلاعات را در پایان سال پاک کنید و دفترچه را برای سال بعد نیز استفاده کنید.
- اطلاعاتی که در این دفترچه ثبت می کنید، آینه تمام نمای سلامت روانی و عوامل خطر مرتبط با آن در زندگی شماست و انگیزه لازم برای ارتقای وضعیت سلامت را به شما خواهد داد.
- دفترچه را با یک مداد همیشه در دسترس قرار دهید تا در ساعات فراغت برای تکمیل و ثبت اطلاعات اقدام نمایید.
- این دفترچه متعلق به شما یا شخصی است که با شما زندگی می کند و شما از اطلاعات خصوصی او آگاه هستید. اگر اعضای نزدیک خانواده که سلامت شما برای آنها اهمیت دارد، در جریان وضعیت شما قرار بگیرند می توانند از شما برای اقداماتی که برای ارتقای وضعیت خود انجام می دهید حمایت کنند تا بتوانید بر مشکلات سلامت خود غلبه نموده و شرایط را برای ارتقای سلامت روانی خود فراهم نمایید.
- همچنین در هر مراجعه به مراکز پزشکی یا بهداشتی درمانی دفترچه خود را مانند دفترچه بیمه همراه داشته باشید تا ارائه دهندگان خدمات سلامت شما نیز در جریان وضعیت شما قرار بگیرند و با مشارکت شما برای اقدامات بهداشتی و درمانی تصمیم بگیرند.
- در صورت داشتن شرایط خاص سلامتی مانند بارداری و یا انجام عمل جراحی به هر دلیل، یا وجود بیماری پس از رفع شرایط خاص خود را ارزیابی نمایید.
- برای پاسخ به سوالات یا عبارات هر یک از ابزارها امتیاز یا عددی را که در تست توضیح داده شده ثبت نمایید. در صورتی که امتیاز یا عدد برای ثبت در نظر گرفته نشده است پاسخ را یا ثبت علامت $\sqrt{\quad}$ که نشانه پاسخ مثبت به آن سوال یا تایید عبارت مربوطه می باشد، درج نمایید.
- مکمل این ابزارها راهنماها و بروشورهایی است که به طور مجزا در اختیارتان قرار خواهد گرفت.
- این دفترچه شماره ۳ می باشد. شما می توانید از دفترچه های خود ارزیابی دیگری که برای بررسی سایر ابعاد سلامت شما تهیه شده است (دفترچه شماره ۱ و ۲) نیز استفاده نمایید.

این دفترچه متعلق است به :

نام	نام خانوادگی	کد ملی
نام	نام خانوادگی	تاریخ تولد
تحصیلات	شغل	نوع بیمه*
آدرس محل سکونت	تلفن	
آدرس محل کار	تلفن	

اگر بیمه نیستید برای بیمه درمانی خود اقدام کنید. این قدم مهم شما برای خود مراقبتی است.

ابزار شماره ۱

به سلامت اجتماعی خودتان نمره بدهید

ابزار زیر روابط بین فردی شما را در خانواده و اجتماع مورد بررسی قرار می دهد. با استفاده از این ابزار شما می توانید توانایی خود را برای برقراری رابطه صحیح با اطرافیان ، دوستان ، اعضای خانواده ، خویشاوندان و همکاران بررسی نموده و برای ارتقای روابط بین فردی خود تلاش نمایید . روابط بین فردی و اجتماعی صحیح یکی از اصول مهم در سلامت روانی افراد و احساس رضایت آنان در زندگی است.

ارزیابی خود را با اعداد زیر برای هریک از موضوعات مشخص نمایید: هرگز (۱) به ندرت (۲) گاهی (۳) اغلب یا همیشه (۴)

ردیف	موضوعات سلامت اجتماعی	ارزیابی ۱	ارزیابی ۲	ارزیابی ۳	ارزیابی ۴
		.../...../...	.../...../...	.../...../...	.../...../...
۱	هنگام ملاقات با دیگران از تاثیری که روی آنها می گذارم ، راضی هستم				
۲	گشاده رو و صادق هستم و با دیگران به خوبی کنار می آیم				
۳	در فعالیت های اجتماعی یا خیریه شرکت می کنم و از بودن در کنار افرادی که بامن متفاوتند، یا کمک کردن به آنها لذت می برم.				
۴	سعی می کنم رفتارهایی را که باعث ایجاد مشکل در روابطم با دیگران شده کاهش دهم و فرد بهتری شوم				
۵	با اعضای خانواده ام به خوبی کنار می آیم				
۶	با حوصله و دقت به حرف دیگران گوش می کنم.				
۷	می توانم یک رابطه عاطفی مسئولانه را بپذیرم.				
۸	کسی را دارم که می توانم با او از احساسات شخصی ام صحبت کنم.				
۹	در مورد احساسات دیگران ملاحظه کار هستم و از رفتارهای خودخواهانه یا آزاردهنده می پرهیزم.				
۱۰	سعی می کنم هرکاری از دستم بر بیاید برای اعضای خانواده، دوستان و اطرافیانم انجام دهم				

بعد از پاسخگویی به سوال های ابزار شماره ۱ ، امتیازهایتان را با هم جمع کنید و نتیجه را بخوانید:

امتیاز ۳۵ تا ۴۰: فوق العاده است! شما در این بعد خاص از سلامت ، از اهمیت رفتارهای صحیح آگاه هستید و مهم تر از آن ، این آگاهی را به عمل تبدیل می کنید . رفتارها و عادت های صحیح، شمارا از خطر دور می کند. البته با وجودی که در این بعد خاص از سلامت ، نمره درخشانی به دست آورده اید ، ممکن است در ابعاد دیگر وضعیتی به همین خوبی نداشته باشید بنابراین سایر ابعاد را نیز بررسی کنید.

امتیاز ۳۰ تا ۳۴: رفتارهای شما در این زمینه خاص ، کاملاً سالم است اما هنوز هم جای پیشرفت وجود دارد . دوباره به پرسش هایی که در آنها امتیاز ۱ یا ۲ کسب کرده اید ، نگاه کنید . برای اینکه نمره بهتری بگیرید، چه کاری می توانید انجام دهید ؟ حتی یک تغییر کوچک در رفتارهای شما می تواند کمک بزرگی به سلامتتان کند.

امتیاز ۲۰ تا ۲۹ : شما در معرض خطر هستید. باید در مورد این خطر ها اطلاعات مناسب کسب کنید و ببینید چگونه باید رفتارهای نادرستان را اصلاح کنید. شاید برای تغییر رفتارهایتان به کمک نیاز داشته باشید. با توجه به زمینه ای که در آن نیازمند حمایت و راهنمایی هستید، به پزشک یا مشاور مراجعه کنید یا از دوستان و اعضای خانواده تان راهنمایی بخواهید.

امتیاز کمتر از ۲۰: وضعیت شما پرخطر است . شاید شما در مورد این خطرها و چگونگی رویارویی با آنها آگاهی نداشته باشید. هریک از زمینه های خطر را شناسایی کنید و با خودتان قرار جدی بگذارید که برای اصلاح آنها کوشش کنید . در صورتی که هریک از این مشکلات شمارا از عملکرد روزانه تان باز می دارد، در این حالت شما باید در اسرع وقت برای مشاوره به پزشک مراجعه کنید.

چه اقدامی باید انجام بدهم؟

این آزمون ها به شما امکان می دهد سلامت خود را از ابعاد مختلف بررسی کنید . حال که نتایج آزمون را مشاهده کرده اید ، می توانید برای اصلاح رفتارهای خاصی که برای سلامت شما اهمیت حیاتی دارند گام بردارید.

کارهایی که امروز می توانید انجام دهید :

- رفتارهایتان را با توجه به امتیازهایی که کسب کرده اید ، ارزیابی کنید ، تا بتوانید الگوهای خاص رفتاری خودتان را شناسایی کنید .
- یکی از الگوهای خاص رفتاری را که مایلید تغییر دهید ، انتخاب کنید .
- برای تغییر رفتار اهداف کوتاه و بلند مدت تعیین کنید . برای رسیدن به هریک از این اهداف ، برای خودتان یک جایزه در نظر بگیرید . موانع احتمالی رسیدن به اهدافتان را پیش بینی و سعی کنید برای رویارویی با آنها راهی پیدا کنید . برای رسیدن به هر هدف، فهرستی از گام های کوچکی که می توانید بردارید تهیه کنید . در نهایت با خودتان یک قرارداد کتبی ببندید و اهداف و جوایز و زمانبندی خودتان را در آن به دقت بنویسید.

کارهایی که طی ۲ هفته آینده می توانید انجام دهید:

- در همین دفترچه گامهایی را که هر روز برای رسیدن به اهدافتان برمی دارد، در آن بنویسید .
- یکی از اعضای خانواده یا دوستانتان را از برنامه تان آگاه کنید و از او بخواهید شما را در این مسیر حمایت کند.
- دفترچه یادداشت های روزانه تان را بررسی کنید و ببینید در راه رسیدن به اهدافتان چقدر موفق بوده اید . چه چیزی به موفقیت شما کمک کرده؟ چه چیزی تغییر را دشوار کرده ؟ هفته آینده چه کار متفاوتی باید انجام دهید ؟
- برنامه تان را در صورت نیاز دوباره بررسی کنید ، آیا اهداف کوتاه مدتتان قابل دستیابی هستند ؟ جوایزی که برای خودتان تعیین کرده اید شما را راضی می کنند؟
- عادت های تغذیه ای سالم را حفظ و سعی کنید به وزن طبیعی برسید .

- موانع حقیقی و کاذب استرس را کشف و کنترل کنید .
- روابط عاطفی خود را با دوستان و اعضای خانواده افزایش دهید .

کارهایی که طی چند ماه آینده می توانید انجام دهید :

- بعد از گذشت ۴ ماه دوباره آزمون فوق را تکرار کنید .
- ارزش سلامت خودتان را بهتر درک کنید .
- برای هرروز از زندگی تان ارزش قائل باشید و از آن بهترین استفاده را ببرید

اقدامات مثبت خود را لیست کنید و با هر اقدام مثبتی که انجام می دهید به خودتان جایزه بدهید . حتی اگر این جایزه صرف یک عصرانه ساده با دوستان یا اعضای خانواده باشد.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

ابزار شماره ۲

به سلامت عاطفی احساسی خودتان نمره بدهید

افرادی که از سلامت عاطفی و احساسی برخوردارند، توانایی و مهارت‌های لازم برای کنترل احساسات مثبت و منفی خود را دارند. این افراد در هر موقعیتی رفتارهای درست را جایگزین احساسات منفی نموده و رفتارهای منفی و تهاجمی را مهار می‌نمایند. ابزار زیر به شما کمک می‌کند که توانایی ابزار به موقع احساسات و کنترل هیجانات مثبت و منفی را در خود تشخیص داده و برای ارتقای آنها برنامه ریزی کنید.

ارزیابی خود را با اعداد زیر برای هر یک از موضوعات مشخص نمایید: هرگز (۱) به ندرت (۲) گاهی (۳) اغلب یا همیشه (۴)

ردیف	موضوعات سلامت عاطفی - احساسی	ارزیابی ۱ .../...../...	ارزیابی ۲ .../...../...	ارزیابی ۳ .../...../...	ارزیابی ۴ .../...../...
۱	برای من خندیدن، گریه و ابراز احساساتی مثل عشق، ترس و خشم آسان است و سعی می‌کنم احساساتم را به شکلی مثبت و سازنده ابراز کنم				
۲	از مصرف سیگار، الکل یا مواد مخدر برای فراموش کردن مشکلاتم خودداری می‌کنم.				
۳	به مشکلات به عنوان فرصتی برای رشد نگاه می‌کنم و در موقعیت های بحرانی سعی می‌کنم نیمه پر لیوان را ببینم				
۴	وقتی عصبانی می‌شوم، علت خشمم را با روش های غیرتهاجمی و بدون خشونت به دیگران اظهار می‌کنم و سعی می‌کنم به جای حرص خوردن در مورد مشکلات، آنها را حل کنم				
۵	تلاش می‌کنم بدون دلیل نگران نشوم و به جای اینکه اجازه دهم احساسات، ترس ها و نگرانی هایم مزمن شوند، درباره آنها با دیگران صحبت می‌کنم				
۶	وقتی تحت استرس باشم، این موضوع را می‌فهمم و برای آرام شدن از طریق ورزش، نشستن در جای ساکت یا روشهای دیگر آرامش یابی، تلاش می‌کنم				
۷	احساس خوبی در مورد خودم دارم و بر این باورم که دیگران مرا به خاطر آنچه که هستم دوست دارند.				
۸	سعی می‌کنم نظرهای متفاوت دیگران را درک کنم و بیش از اندازه ایرادگیر نباشم و در مورد دیگران قضاوت نکنم.				
۹	انعطاف پذیر هستم و تغییرات را می‌پذیرم و خودم را همراه با تغییرات در جهت مثبت وفق می‌دهم				
۱۰	از نظر دوستانم ثبات احساسی دارم و آنها به من اعتماد می‌کنند و از حمایتم بهره می‌برند				

بعد از پاسخگویی به سوال های ابزار فوق ، امتیازهایتان را با هم جمع کنید و نتیجه را بخوانید:

امتیاز ۳۵ تا ۴۰: فوق العاده است ! شما در این بعد خاص از سلامت ، از اهمیت رفتارهای صحیح آگاه هستید و مهم تر از آن ، این آگاهی را به عمل تبدیل می کنید . رفتارها و عادت های صحیح، شمارا از خطر دور می کند. البته با وجودی که در این بعد خاص از سلامت ، نمره درخشانی به دست آورده اید ، ممکن است در ابعاد دیگر وضعیتی به همین خوبی نداشته باشید بنابراین سایر ابعاد را نیز بررسی کنید.

امتیاز ۳۰ تا ۳۴: رفتارهای شما در این زمینه خاص ، کاملاً سالم است اما هنوز هم جای پیشرفت وجود دارد . دوباره به پرسش هایی که در آنها امتیاز ۱ یا ۲ کسب کرده اید ، نگاه کنید . برای اینکه نمره بهتری بگیرید، چه کاری می توانید انجام دهید ؟ حتی یک تغییر کوچک در رفتارهای شما می تواند کمک بزرگی به سلامتتان کند.

امتیاز ۲۰ تا ۲۹ : شما در معرض خطر هستید. باید در مورد این خطر ها اطلاعات مناسب کسب کنید و ببینید چگونه باید رفتارهای نادرستان را اصلاح کنید. شاید برای تغییر رفتارهایتان به کمک نیاز داشته باشید. با توجه به زمینه ای که در آن نیازمند حمایت و راهنمایی هستید، به پزشک یا مشاور مراجعه کنید یا از دوستان و اعضای خانواده تان راهنمایی بخواهید.

امتیاز کمتر از ۲۰: وضعیت شما پرخطر است . شاید شما در مورد این خطرها و چگونگی رویارویی با آنها آگاهی نداشته باشید. هریک از زمینه های خطر را شناسایی کنید و با خودتان قرار جدی بگذارید که برای اصلاح آنها کوشش کنید . در صورتی که هریک از این مشکلات شمارا از عملکرد روزانه تان باز می دارد. در این حالت شما باید در اسرع وقت برای مشاوره به پزشک مراجعه کنید.

چه اقدامی باید انجام بدهم؟

این آزمون ها به شما امکان می دهد سلامت خود را از ابعاد مختلف بررسی کنید . حال که نتایج آزمون را مشاهده کرده اید ، می توانید برای اصلاح رفتارهای خاصی که برای سلامت شما اهمیت حیاتی دارند گام بردارید.

کارهایی که امروز می توانید انجام دهید :

- رفتارهایتان را با توجه به امتیازهایی که کسب کرده اید ، ارزیابی کنید ، تا بتوانید الگوهای خاص رفتاری خودتان را شناسایی کنید .
- یکی از الگوهای خاص رفتاری را که مایلید تغییر دهید ، انتخاب کنید .
- برای تغییر رفتار اهداف کوتاه و بلند مدت تعیین کنید . برای رسیدن به هریک از این اهداف ، برای خودتان یک جایزه در نظر بگیرید . موانع احتمالی رسیدن به اهدافتان را پیش بینی و سعی کنید برای رویارویی با آنها راهی پیدا کنید . برای رسیدن به هر هدف، فهرستی از گام های کوچکی که می توانید بردارید تهیه کنید . در نهایت با خودتان یک قرارداد کتبی ببندید و اهداف و جوایز و زمانبندی خودتان را در آن به دقت بنویسید.

کارهایی که طی ۲ هفته آینده می توانید انجام دهید:

- یک دفترچه بردارید و گامهایی را که هر روز برای رسیدن به اهدافتان برمی دارد، در آن بنویسید .
- یکی از اعضای خانواده یا دوستانتان را از برنامه تان آگاه کنید و از او بخواهید شما را در این مسیر حمایت کند.
- دفترچه یادداشت های روزانه تان را بررسی کنید و ببینید در راه رسیدن به اهدافتان چقدر موفق بوده اید . چه چیزی به موفقیت شما کمک کرده؟ چه چیزی تغییر را دشوار کرده ؟ هفته آینده چه کار متفاوتی باید انجام دهید ؟
- برنامه تان را در صورت نیاز دوباره بررسی کنید ، آیا اهداف کوتاه مدتتان قابل دستیابی هستند ؟ جوایزی که برای خودتان تعیین کرده اید شما را راضی می کنند؟
- عادت های تغذیه ای سالم را حفظ و سعی کنید به وزن طبیعی برسید .

- موانع حقیقی و کاذب استرس را کشف و کنترل کنید .
- روابط عاطفی خود را با دوستان و اعضای خانواده افزایش دهید .

کارهایی که طی چند ماه آینده می توانید انجام دهید :

- بعد از گذشت ۴ ماه دوباره آزمون فوق را تکرار کنید .
- ارزش سلامت خودتان را بهتر درک کنید .
- برای هرروز از زندگی تان ارزش قائل باشید و از آن بهترین استفاده را ببرید.

اقدامات مثبت خود را لیست کنید و با هر اقدام مثبتی که انجام می دهید به خودتان جایزه بدهید . حتی اگر این جایزه لذت بردن از یک گپ دوستانه با یکی از دوستان یا بستگانتان باشد.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

ابزار شماره ۳

چقدر از سلامت عمومی خود احساس رضایت می کنید؟

همه ما کم و بیش تصویری در مورد سلامت داریم که ممکن است همه ابعاد سلامت را شامل نشود چراکه ابعاد مختلف سلامت را نمی شناسیم. سلامت ابعاد گوناگونی دارد: جسمی، عقلانی، روحی و روانی، احساسی، معنوی، زیست محیطی. سلامت هر فرد وقتی کامل است که همه این ابعاد از سلامت برخوردار باشند.

از طرف دیگر احساسی که هر فرد نسبت به سلامت خود دارد سبب می شود کیفیت زندگی بهتری داشته و شادایی و نشاط بیشتری در زندگی او جریان داشته باشد. آزمونهای زیر میزان رضایت شما را از ابعاد مختلف سلامت محک می زند و ابزاری است برای آنکه ببینید وضعیت کلی سلامت شما چگونه است و به طور کلی چقدر از وضعیت سلامت خود رضایت دارید.

همچنین این ابزار به شما کمک می کند که در صورتی که نمره خوبی از ابعاد مختلف سلامت خود نگرفته اید، برای ارتقای وضعیت خود در برنامه فردی زندگی، روابط بین فردی و روابط اجتماعی برنامه ریزی کنید.

توجه داشته باشید که جزئیات سلامت خود را در ابعاد مختلف آن می توانید در این دفترچه و سایر دفترچه های خود ارزیابی مورد بررسی قرار دهید

ارزیابی خود را با اعداد زیر برای هریک از موضوعات مشخص نمایید: هرگز (۱) به ندرت (۲) گاهی (۳) اغلب یا همیشه (۴)

ردیف	احساس سلامت عمومی	ارزیابی ۱	ارزیابی ۲	ارزیابی ۳	ارزیابی ۴
		... / ... / / ... / / ... / / ... / ...
۱	من از وزن، تصویر بدنی و اندازه های بدنم راضی هستم.				
۲	معمولا در هفته حد اقل ۳ تا ۴ روز ۳۰ دقیقه ورزش انجام می دهم				
۳	حداقل هفته ای دوبار ورزش های مخصوص تقویت عضلات و افزایش توان (ورزش با وزنه) انجام می دهم				
۴	نرمش می کنم و به تمرین های کششی و تعادلی (مانند حرکات کششی در نرمشها حرکات یوگا یا پیلاتس) برای افزایش آمادگی بدنی و سلامت کلی بدن می پردازم.				
۵	به طور کلی درباره توانایی جسمی و وضعیت بدنم احساس خوبی دارم و می توانم اغلب فعالیتهای فیزیکی لازم را انجام دهم.				
۶	برای اجتناب از بی تحرکی به جای آسانسور از پله و به جای اتومبیل دوچرخه سواری یا پیاده روی می کنم				
۷	شب ها حد اقل ۷ ساعت به خوبی می خوابم				
۸	سیستم ایمنی بدنم قوی است و وقتی بیمار یا زخمی می شوم، زود بهبود می یابم.				
۹	انرژی خوبی برای کارهای روزمره دارم و می توانم در طول روز بدون خستگی شدید به کارهایم برسم.				
۱۰	من به علائم و هشدارهای بدنم توجه می کنم، اگر حس کنم درد یا مشکلی دارم برای بهبود آن اقدام می کنم.				

بعد از پاسخگویی به سوال های آزمون فوق ، امتیازهایتان را با هم جمع کنید و نتیجه را بخوانید:

امتیاز ۳۵ تا ۴۰: فوق العاده است ! شما در این بعد خاص از سلامت ، از اهمیت رفتارهای صحیح آگاه هستید و مهم تر از آن ، این آگاهی را به عمل تبدیل می کنید . رفتارها و عادت های صحیح، شمارا از خطر دور می کند. البته با وجودی که در این بعد خاص از سلامت ، نمره درخشانی به دست آورده اید ، ممکن است در ابعاد دیگر وضعیتی به همین خوبی نداشته باشید بنابراین سایر ابعاد را نیز بررسی کنید.

امتیاز ۳۰ تا ۳۴: رفتارهای شما در این زمینه خاص ، کاملاً سالم است اما هنوز هم جای پیشرفت وجود دارد . دوباره به پرسش هایی که در آنها امتیاز ۱ یا ۲ کسب کرده اید ، نگاه کنید . برای اینکه نمره بهتری بگیرید، چه کاری می توانید انجام دهید ؟ حتی یک تغییر کوچک در رفتارهای شما می تواند کمک بزرگی به سلامتتان کند.

امتیاز ۲۰ تا ۲۹ : شما در معرض خطر هستید. باید در مورد این خطر ها اطلاعات مناسب کسب کنید و ببینید چگونه باید رفتارهای نادرستان را اصلاح کنید. شاید برای تغییر رفتارهایتان به کمک نیاز داشته باشید. با توجه به زمینه ای که در آن نیازمند حمایت و راهنمایی هستید، به پزشک یا مشاور مراجعه کنید یا از دوستان و اعضای خانواده تان راهنمایی بخواهید.

امتیاز کمتر از ۲۰: وضعیت شما پرخطر است . شاید شما در مورد این خطرها و چگونگی رویارویی با آنها آگاهی نداشته باشید. هریک از زمینه های خطر را شناسایی کنید و با خودتان قرار جدی بگذارید که برای اصلاح آنها کوشش کنید . در صورتی که هریک از این مشکلات شمارا از عملکرد روزانه تان باز می دارد. در این حالت شما باید در اسرع وقت برای مشاوره به پزشک مراجعه کنید.

چه اقدامی باید انجام بدهم؟

این آزمون ها به شما امکان می دهد سلامت خود را از ابعاد مختلف بررسی کنید . حال که نتایج آزمون را مشاهده کرده اید ، می توانید برای اصلاح رفتارهای خاصی که برای سلامت شما اهمیت حیاتی دارند گام بردارید.

کارهایی که امروز می توانید انجام دهید :

- رفتارهایتان را با توجه به امتیازهایی که کسب کرده اید ، ارزیابی کنید ، تا بتوانید الگوهای خاص رفتاری خودتان را شناسایی کنید .
- یکی از الگوهای خاص رفتاری را که مایلید تغییر دهید ، انتخاب کنید .
- برای تغییر رفتار اهداف کوتاه و بلند مدت تعیین کنید . برای رسیدن به هریک از این اهداف ، برای خودتان یک جایزه در نظر بگیرید . موانع احتمالی رسیدن به اهدافتان را پیش بینی و سعی کنید برای رویارویی با آنها راهی پیدا کنید . برای رسیدن به هر هدف، فهرستی از گام های کوچکی که می توانید بردارید تهیه کنید . در نهایت با خودتان یک قرارداد کتبی ببندید و اهداف و جوایز و زمانبندی خودتان را در آن به دقت بنویسید.

کارهایی که طی ۲ هفته آینده می توانید انجام دهید:

- یک دفترچه بردارید و گامهایی را که هر روز برای رسیدن به اهدافتان برمی دارید، در آن بنویسید .
- یکی از اعضای خانواده یا دوستانتان را از برنامه تان آگاه کنید و از او بخواهید شما را در این مسیر حمایت کند.
- دفترچه یادداشت های روزانه تان را بررسی کنید و ببینید در راه رسیدن به اهدافتان چقدر موفق بوده اید . چه چیزی به موفقیت شما کمک کرده؟ چه چیزی تغییر را دشوار کرده ؟ هفته آینده چه کار متفاوتی باید انجام دهید ؟

- برنامه تان را در صورت نیاز دوباره بررسی کنید، آیا اهداف کوتاه مدتتان قابل دستیابی هستند؟ جوایزی که برای خودتان تعیین کرده اید شما را راضی می کنند؟
- عادت های تغذیه ای سالم را حفظ و سعی کنید به وزن طبیعی برسید .
- موانع حقیقی و کاذب استرس را کشف و کنترل کنید .
- روابط عاطفی خود را با دوستان و اعضای خانواده افزایش دهید .

کارهایی که طی چند ماه آینده می توانید انجام دهید :

- بعد از گذشت ۴ ماه دوباره آزمون فوق را تکرار کنید .
- ارزش سلامت خودتان را بهتر درک کنید .
- برای هرروز از زندگی تان ارزش قائل باشید و از آن بهترین استفاده را ببرید.

اقدامات مثبت خود را لیست کنید و با هر اقدام مثبتی که انجام می دهید به خودتان جایزه بدهید . حتی اگر این جایزه لذت بردن از یک گپ دوستانه با یکی از دوستان یا بستگانتان باشد.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

ابزار شماره ۴

بررسی وضعیت استرس

استرس عبارت است از واکنش‌های فیزیکی، ذهنی و عاطفی که در نتیجه تغییرات و نیازهای زندگی فرد، تجربه می‌شوند. تغییرات می‌توانند بزرگ یا کوچک باشند. پاسخ افراد به تغییرات زندگی متفاوت است. استرس مثبت می‌تواند یک انگیزش دهنده باشد در حالی که استرس منفی می‌تواند در زمانی که این تغییرات و نیازها، فرد را شکست می‌دهند، ایجاد شود. سوالات این ابزار در خصوص احساسات و افکار شما در طی یک ماه گذشته است. بعضی از سوالات به نظر مشابه می‌آیند ولی در اصل با هم متفاوتند. در هر سوال از شما پرسیده می‌شود "چقدر احساس می‌کنید یا فکر می‌کنید".

ارزیابی خود را با اعداد زیر برای هر یک از موضوعات مشخص نمایید: هرگز (۰) کمی (۱) گاهی اوقات (۲) تقریباً اغلب (۳) اغلب یا همیشه (۴)

ردیف	ارزیابی استرس	ارزیابی ۱	ارزیابی ۲	ارزیابی ۳	نتیجه ارزیابی ۴
	/...../...../...../...../...../...../...../.....
۱	چقدر بابت اتفاقات غیر منتظره نگران بوده اید؟				
۲	چقدر احساس کرده اید که قادر به کنترل شرایط مهم در زندگیتان نبوده اید؟				
۳	چقدر احساس عصبی بودن و فشار کرده اید؟				
۴	چقدر به توانایی‌ها و یا تحملتان در برابر مسائل شخصی اطمینان داشته اید؟				
۵	چقدر احساس کرده اید که اوضاع بر وفق مراد بوده است؟				
۶	چقدر درک کرده اید که می‌توانید با همه چیزهایی که باید انجام دهید، تطابق داشته باشید؟				
۷	چقدر قادر به کنترل رنجش‌ها در زندگی بوده اید؟				
۸	چقدر احساس کرده اید که بر همه چیز مسلط بوده اید؟				
۹	چقدر از اتفاقاتی که خارج از کنترل شما افتاده است، خشمگین شده اید؟				
۱۰	چقدر مشکلاتی را احساس کرده اید که نتوانسته اید بر آنها غالب شوید؟				
جمع نمرات					

نمرات می‌تواند از ۰ الی ۴۰ باشد:

اگر نمره شما ۱۳-۰ باشد، شما دچار استرس خفیف هستید. به راهکارهای کنترل استرس در صفحه بعدی توجه کنید.

اگر نمره شما ۲۶-۱۴ باشد، شما دچار استرس متوسط هستید. به راهکارهای کنترل استرس در صفحه بعدی توجه کنید.

اگر نمره شما ۴۰-۲۷ باشد، شما دچار استرس بالایی هستید. علاوه بر توجه به راهکارهای کنترل استرس با یک مشاور نیز صحبت کنید.

" آرامش هدیه ای است از شما برای شما "

اقدامات برای کاهش استرس:

این گامها را برای کاهش استرس امتحان نمایید: آموزش تکنیک های آرمیدگی (ریلکسیشن) شیوه های آرمیدگی علایم استرس را کاهش می دهند و علی الخصوص اگر به بیماری مبتلا باشید به شما کمک می کنند از زندگی بهتری برخوردار شوید. تکنیک های آرمیدگی را که خودتان قادر هستید انجام دهید، پیدا کنید. شیوه های ریلکسیشن راه وسیعی برای مدیریت استرس می باشند. آرمیدگی تنها برای آرامش ذهن و یا سرگرم شدن نیست. آرمیدگی فرآیندی است که اثرات استرس را در بدن و ذهن شما کاهش می دهد. آرمیدگی به شما کمک می کند که از عهده استرسهای روزانه و همچنین استرسهای مرتبط به مشکلات خاص سلامت بدن، مثل درد و سرطان، برآیید. یادگیری شیوه های اصلی آرمیدگی آسان است. آرمیدگی ارزان و یا بدون بهاست، و همه جا قابل اجراست. این تکنیک های ساده ی آرمیدگی را امتحان کنید و استرس زدایی از زندگی و ارتقای سلامت را آغاز نمایید.

فواید تکنیک های آرمیدگی:

تمرین تکنیک های آرمیدگی علایم استرس را به روشهای زیر کاهش می دهد:

- * کاهش ضربان قلب
- * پایین آوردن فشار خون
- * کاهش سرعت تنفس
- * افزایش جریان خون به ماهیچه های اصلی
- * کاهش تنش ماهیچه ای و درد مزمن
- * کاهش خشم و ناامیدی
- * افزایش اعتماد به نفس برای مدیریت مشکلات

- آرام سازی پیشرونده: در این روش تمام اجزای بدن را از سمت پایین به سمت سر یکی پس از دیگری شل و آزاد میکنیم. از

انگشتان پای خود شروع کنید. به هریک از اعضای بدن می رسید کاملاً توجه خود را به آن معطوف کنید..

هر گونه تنش و انقباض را از روی انگشتان پای خود بردارید. آگاهانه آنها را شل و آزاد کرده و آرام سازید. به خود تلقین کنید که آنقدر انگشتان پاهایتان سنگین هستند که دارند به سمت پایین و تشک تخت خوابتان فرو میروند. همین مراحل را به ترتیب برای زانوها، رانها، شکم، قفسه سینه، باسن، دستها، بازوها، کتفها، گردن، سر، دهان و فک، چشمها، صورت و گونه ها تکرار کنید تا هنگامی که تمام بدنتان یکپارچه رها و آرام شود. در طول این آرام سازی تنفس شما بایستی عمیق و آرام صورت گیرد.

چشمها نیز در این تکنیک اهمیت ویژه ای دارند در چشمان خود گرما را حس کرده و اینگونه به خود القاء کنید که پلکهایتان خیلی سنگین شده و شما قادر به گشودن آنها نیستید. (در این روش همچنین میتوانید ابتدا عضلات هر قسمت از بدن را منقبض کرده و سپس آنها را شل کنید تا ریلکس شدن آنها را بهتر حس کنید)

- آگاهانه نفس بکشید: تنفس شما می بایست شکمی و عمیق باشد.

- کشش انگشتان پا: ابتدا به پشت دراز بکشید و چشمان خود را ببندید.

انگشتان پای خود را حس کنید. اکنون هر ۱۰ انگشت پای خود را به سمت صورت خود بکشید و تا ۱۰ به آهستگی بشمارید. سپس انگشتان پای خود را کاملاً رها و شل کنید و مجدداً تا ۱۰ بشمارید. ۱۰ بار این چرخه را تکرار کنید.

- تصویر سازی ذهنی (تجسم) هدایت شده: در این روش چشمان خود را ببندید و به پشت دراز بکشید. اکنون خود را در مکانی آرام بخش و دلپذیری تجسم کنید. این مکان هر جایی میتواند باشد مانند ساحل دریا تجسم کنید آنجا حضور دارید. پیرامون خود را ببینید و حس کنید. به صداهای آرام بخش محیط اطراف خود گوش دهید (صدای پرندگان و یا موج دریا)، رایحه گلها را حس کنید و گرمای آفتاب را روی پوست خود احساس کنید.

- به روی پشت خود دراز بکشید و چشمان خود را ببندید. با انگشتان دست بروی زبانه گوش فشار آورده و کانال گوشهای خود را مسدود کنید. در این لحظه شما صدای زیر و و خروشان را خواهید شنید که طبیعی است. ۱۰ دقیقه به این صدا گوش کنید و سپس فعالانه خودتان را شل و آرام و ریلکس کنید و بخوابید.

- همیشه سعی کنید از هنگام عصر شروع به تمدد اعصاب و آرامش دادن به ذهن و جسم خود کنید. اگر ذهن شما درگیر مشکلات، تصمیم گیریها و مرور اتفاقات روز گذشته باشد خواب خوبی نخواهید داشت. سعی کنید بدن را به آرامش و خونسردی دعوت کنید.

ابزار شماره ۵

ارزیابی سلامت روان

افسردگی: افسردگی عبارت است از یک حالت غمگینی، پریشانی، احساس ناامیدی، احساس بی انگیزگی و دلسردی و که حداقل بیش از دو هفته ادامه داشته باشد.

اضطراب: اضطراب و دلشوره یک حالت نابسامان و درهم ریختگی جسمانی مخصوصاً در قفسه سینه همراه با یک نگرانی فکری می باشد که هشدار است برای وقوع یک اتفاق واقعی و یا خیالی. حالت های اضطراب مانند: تپش قلب - دلشوره - لرزش اندام - حالت تهوع - تنگی نفس - سرگیجه - خشکی دهان - سستی اندام و غیره...

سوالات این ابزار در خصوص احساسات و افکار شما در طی یک ماه گذشته است و به شما کمک می کند تا بتوانید خود را از نظر اختلالات روانشناختی بصورت اولیه ارزیابی نمایید پس از تکمیل این ابزار می توانید نتایج آن را با یک فرد ماهر بهداشتی در میان بگذارید:

ارزیابی خود را با اعداد زیر برای هریک از موضوعات مشخص نمایید: هرگز (۱) کمی (۲) گاهی اوقات (۳) تقریباً اغلب (۴) اغلب یا همیشه (۵)

ردیف	ارزیابی روان	ارزیابی ۱	ارزیابی ۲	ارزیابی ۳	ارزیابی ۴
	/...../...../...../...../...../...../...../.....
۱	چقدر در ۳۰ روز گذشته احساس می کردید مضطرب و عصبی هستید؟				
۲	چقدر در ۳۰ روز گذشته احساس نا امید می کردید؟				
۳	چقدر در ۳۰ روز گذشته احساس نا آرامی و بیقراری می کردید				
۴	چقدر در ۳۰ روز گذشته احساس افسردگی و غمگینی می کردید؟				
۵	چقدر در ۳۰ روز گذشته احساس می کردید که انجام دادن هر کار برای شما خیلی سخت است؟				
۶	چقدر در ۳۰ روز گذشته احساس بی ارزشی می کردید؟				
	جمع نمرات				

نحوه ارزیابی:

چنانچه بیشترین پاسخ ها در گروه همیشه یا اغلب بود، شما نیاز به بررسی وسیع تر از نظر افسردگی و اضطراب دارید و باید به یک پزشک یا کارشناس سلامت روان مطلع رجوع نمایید.

در صورتی که بیشتر پاسخ هایتان کمی یا هیچوقت بود، می توانید از مطالبی که برای پیشگیری از اضطراب و افسردگی در همین مجموعه قرار داده شده است استفاده نمایید.

برای پیشگیری از افسردگی چه اقدامی انجام دهم؟

- به خدا توکل نمایید.
- مشکلات خود را یادداشت کنید.
- مشورت با دوستان آگاه و مورد اعتماد، یا افراد صاحب‌نظر مانند مشاور و روانشناس تا برای مشکلات راه‌حل‌های تازه پیدا کنید.
- انتظار بیش از حد از خود نداشته باشید.
- مسئولیت‌های سنگین انتخاب نکنید.
- انتظارات خود را از دیگران محدود کنید.
- پیاده‌روی و ورزش مناسب را در برنامه روزانه قرار دهید تا از فشارهای روانی و عصبانیت‌های شما کم شود.
- گاهی به خود مرخصی بدهید و به تفریح یا مسافرت بروید.
- افکار مثبت خود را جایگزین افکار مزاحم و منفی کنید.

برای پیشگیری از اضطراب چه اقدامی انجام دهم؟

با استفاده از تکنیک‌های زیر می‌توانید به طور موثر بر استرس و اضطراب غلبه کنید:

- ۱- رژیم غذایی:** یک رژیم غذایی متعادل نه تنها برای وزن و سلامت عمومی شما خوب است، بلکه روش خوبی برای مدیریت استرس و اضطراب به اثبات رسیده است. شما نباید به خودتان گرسنگی و پرهیز بی‌رویه از غذا را تحمیل کنید. توجه کنید که همیشه صبحانه بخورید، زیرا کاهش قند خون به نوبه خود ممکن است علائم اضطراب‌گونه را تحریک کند. خوردن مواد غذایی غنی از کلسیم، فسفر، و منیزیم تا حد زیادی در کاهش استرس کمک می‌کند! این غذاها شامل انواع لبنیات، ماهی، سبزیجاتی دارای برگ سبز تیره و مغزها و ... می‌باشند.
- ۲- کاهش مصرف کافئین:** محدود کردن نوشیدنی‌های کافئین‌دار (چای و قهوه) در محدود کردن علائم اضطراب مفید است. کافئین خود منجر به مشکلات خواب نیز می‌گردد، که به طور ثانوی می‌تواند اضطراب برانگیز باشد.
- ۳- ویتامین بی:** گرفتن ویتامین (بی) اضافی در پیشگیری از اضطراب و استرس شما را کمک می‌کند. اکثر پزشکان توصیه به افزایش مصرف مواد غذایی سرشار از ویتامین (بی) می‌کنند، زیرا ثابت شده است که این ویتامین‌ها خواص آرامش‌بخش نیز دارند! بسیاری از میوه‌ها و گروه لبنیات سرشار از ویتامین بی هستند.
- ۴- ورزش:** فعالیت فیزیکی از روش‌های اساسی برای کنترل استرس و اضطراب و برطرف کردن علائم آن‌هاست. حداقل ۳۰ دقیقه ورزش سبک در روز مانند پیاده‌روی، دوچرخه سواری، یا شنا اگر میسر شود برای کنترل علائم این حالت‌ها مفید است.
- ۵- ماساژ:** ماساژ در کاهش استرس و اضطراب کمک می‌کند. اگر به شما در وقت کار استرس دست می‌دهد، می‌توانید با روش ساده خود ماساژ دادن بر گردن و دست‌ها استفاده کرده و رفع استرس بکنید.
- ۶- تجزیه و تحلیل مشکلات و ترس‌ها و مواجه شدن با آن‌ها:** اگر شما از ترس رنج می‌برید، باید خود را به تدریج به منبع ترس تان روبرو کنید و نگذارید به طور مکرر شما را بیازارد. در ترس‌های شدید به پزشک مراجعه کنید.

۷- **مثبت فکر کنید:** اندیشه‌های مثبت را جایگزین افکار منفی بسازید. این یک روش قدرتمند در تکنیک مدیریت استرس و اضطراب است. وقتی افکار منفی و نگرانی بیش از حد شما را اذیت می‌کند، می‌توانید نیروی فکری تان را در مورد چیزی خوشایند و لذت‌بخش متمرکز بسازید. قدرت ذهن خود را دست کم نگیرید. شما می‌توانید تصمیم بگیرید تا افکار منفی خود را دور و افکار خوشایند و شاد را جایگزین آن‌ها کنید. یک روش ساده این است که چشمان تان را ببندید و تصور کنید که شما در یک مکان بهتر مثلاً در یک ساحل نشسته به امواج اقیانوس گوش می‌سپارید. این شما را آرامش داده و به شما کمک می‌کند سطح استرس تان کاهش یابد.

۸- **مدیریت زمان "نگرانی":** برخی افراد در مورد حوادثی که به مراتب دورتر از زمان حال است نگران اند. وقتی در زمان به مراتب دورتر نگران باشید، پس چرا حالا نگرانی می‌کنید؟ شما می‌توانید بجای تشویش گام‌های عملی برای حل مشکل آینده بردارید، چون نگرانی بیش از حد اضطراب شما را افزایش می‌دهد!

۹- **نگرانی و ترس خود را بنویسید:** با این عمل شما می‌توانید نگرانی‌های تان را بهتر شناسایی کنید و به‌طور معقول در رفع آن‌ها اقدام کنید. اکثراً دیده شده با این روش برخی از نگرانی‌ها آن قدر جزئی بوده اند که ارزش فکر کردن را هم نداشته اند!

۱۰- **در باره آن چه دیگران در مورد شما می‌گویند یا فکر می‌کنند نگران نباشید:** این روش برای افرادی که از تشویش اضطراب اجتماعی رنج می‌برند بسیار مفید است. شما برای زندگی راحت نیازی به تایید یا عدم تایید دیگران ندارید و هر چه زودتر شما متوجه این حقیقت ساده شوید، کم‌تر احساس اضطراب به شما دست می‌دهد!

۱۱- **تمرین تنفس عمیق:** هنگامی که شما برخی از علائم جسمی یا روانی اضطراب و یا حتی هراس شدید دارید، شروع به تنفس عمیق و شکمی کنید، و عضله داخل شکمی را بکار ببندازید. با تنفس عمیق و آهسته، ضربان قلب شما آرام‌تر شده، عضلات بدن وانهاده شده، و اضطراب کاهش می‌یابد.

۱۲- **لبخند:** خنده مَسکن‌های طبیعی بدن ما از قبیل سروتونین و اندورفین (که به مثابه مواد مخدر طبیعی بوده و بنام ضددردهای طبیعی و شادی‌آورهای بدن یاد شده اند) آزاد می‌کند، که در نتیجه آن تنش و دلهره از بین رفته و عضلات رها می‌شوند. و اضطراب را از بین برده یا بطور قابل‌ملاحظه‌ای کاهش می‌دهد.

۱۳- **خود را قربانی نکنید!** اگر از سلامتی برخوردار هستید، اگر یک لقمه نان برای سیر کردن شکم تان میسر می‌شود، و اگر فاجعه بزرگی سر راه تان قرار ندارد، پس کوشش کنید خود را قربانی افکار خورد و ریزه نکنید، بلکه با مجادله و تلاش کوشش کنید با این مشکلات مبارزه کنید و آنان را از سر راه تان به‌طور معقول بردارید.

۱۴- **در حد متوسط کار کنید:** کار بیش از حد و نداشتن تفریح سبب خستگی جسمی و روانی و در نتیجه باعث بروز حالت‌های استرس و اضطراب می‌شود. با گذاشتن وقت برای استراحت و تفریح، اضطراب و استرس خود را بهتر می‌توانید کنترل کنید!

۱۵- **خوش‌بو درمانی:** استفاده از روغن‌های خوش‌بو در رفع کم‌خوابی موثر است. خوش‌بویی هم‌چنان می‌تواند در کاهش استرس و اضطراب موثر واقع شود.

۱۶- **تمرکز بر انجام کاری که دوست دارید:** ممکن است نگه‌داشتن حیوانات خانگی، نقاشی، و یا هر چیزی که ذهن شما را مشغول می‌کند بتواند جایگزینی برای حالت‌های اضطرابی باشد. با تماشای فیلم‌های الهام‌بخش، می‌توانید به اندازه کم یا زیاد الهام بگیرید به این روش بلافاصله طرز نگرش تان به خود و محیط تان تغییر خواهد کرد و نگرانی‌های تان برای شما کم‌اهمیت‌تر به نظر خواهند رسید! هم‌چنین خواندن کتاب‌های الهام‌بخش یا صحبت کردن با مردم است که می‌تواند به شما مفید و الهام‌بخش باشد.

ابزار و راهنمای شماره ۶

چگونه از یک خواب خوب و راحت لذت ببرم؟

بیخوابی یکی از مشکلات سلامت است که به سلامت جسم و روان آسیب می زند و شرایط زندگی روزمره فعال و سالم را برای فرد مبتلا نامناسب می سازد. بنا براین اقدام به موقع برای رفع آن از اهمیت زیادی برخوردار است. خوشبختانه در بسیاری از موارد، فرد می تواند با خودمراقبتی از اختلال خواب و پیشرفت آن پیشگیری نماید. در هر صورت و در همه حال به توصیه های بهداشت خواب عمل کنید. این توصیه ها عبارتند از:

- استفاده از بستر برای خوابیدن
- استفاده بیشتر از رادیو یا مطالعه در حال آرامش به جای تماشای تلویزیون هنگام خوابیدن
- حمام آب داغ ۲۰ دقیقه قبل از خواب به شرط آنکه به گرگرفتگی ناشی از یائسگی مبتلا نباشید
- صرف غذا در ساعت معینی از روز
- مصرف یک لیوان شیر قبل از خواب
- میل نکردن غذای سنگین قبل از خواب
- فراهم کردن شرایط خواب راحت
- فعالیت جسمانی کافی و ورزش ملایم ۴-۶ ساعت قبل از خواب شبانه
- اجتناب از مصرف محرکها قبل از خواب
- اجتناب از بردن کارها یا کار با اینترنت در رختخواب
- پرهیز از مصرف سیگار قبل از خواب
- فراهم کردن محیط مناسب برای خوابیدن (تاریک، آرام، راحت و با درجه حرارت مناسب) و یا استفاده از محافظ چشم و گوش هنگام خواب

برخی افراد هم به غلط تصور می کنند اختلال خواب دارند. نیاز به خواب این افراد معمولاً به دلیل چرت زندهای مکرر روزانه یا استراحت طولانی یا عدم فعالیت بدنی کافی کمتر است. برای بررسی اختلال خواب واقعی به سوالات زیر پاسخ دهید تا ببینید آیا با چنین مشکلی مواجهید یا خیر؟ اگر موارد ذکر شده در چک لیست زیر در مورد شما صدق می کند در خانه طرف مقابل آن علامت بگذارید. (√)

ردیف	وضعیت خواب	ارزیابی ۱	ارزیابی ۲	ارزیابی ۳	ارزیابی ۴
۱	بیش از دو هفته است که هنگام خواب رفتن دچار مشکل شده ام				
۲	بیش از دو هفته است که شبها مکرراً بیدار می شوم				
۳	بیش از دو هفته است که در ساعات اولیه صبح بیدار می شوم و مجدد نمی توانم بخوابم				
۴	بیش از دو هفته است که علیرغم ساعات خواب کافی احساس خستگی و کسلی و نبودن نشاط می کنم و احساس می کنم خواب من غیر موثر بوده است				

اگر به هر یک از سوالات فوق پاسخ مثبت داده اید ، لیست زیر را برای بررسی علت اختلال خواب خود مطالعه کنید و برای هر موردی که با وضعیت شما تطبیق داشت ، اقدامات مقابل آن را انجام دهید.

ردیف	علل اختلال خواب	چه اقدامی انجام دهم ؟
۱	من به طور معمول روزها چندین بار چرت می زنم یا ، به دفعات زمانهای کوتاهی می خوابم یا خواب بعد از ظهر من به اندازه کافی طولانی است.	از چرت زدن روزانه یا خواب طولانی بعد از ظهر بپرهیزید
۲	من به طور معمول شبها قهوه، چای و مواد محرکی از همین نوع را استفاده می کنم	از مصرف مواد محرک مانند کافئین و چای و قهوه از ساعت ۶ بعداز ظهر به بعد اجتناب کنید
۳	من معمولاً نوشیدنیهای الکلی مصرف می کنم	مصرف نوشیدنی الکلی را کنار بگذارید
۴	من در حال ترک سیگار هستم	از روشهای آرام سازی هنگام غروب استفاده کنید
	به طور معمول فعالیت بدنی کافی ندارم و زندگی من بدون تحرک است	عصرها حد اقل نیم ساعت پیاده روی کنید
	مدتی است که شرایط کار و زندگی من تغییر کرده و استرس زیادی به من وارد می شود	به بخش کنترل و مدیریت استرس دفتر چه خودمراقبتی مراجعه کنید
۵	من معمولاً از داروهای طبی و روانپزشکی استفاده می کنم	برای تغییر داروهای تجویز شده مشکل بیخوابی را با پزشک خود در میان بگذارید
۶	اغلب شبها دچار درد هستم.	این موارد نیاز به درمان و مشاوره با پزشک دارند .با
۷	اغلب شبها مشکل ادراری دارم و مکرراً نیاز به توالت دارم	درمان این مشکلات اختلال خواب شما نیز برطرف خواهدشد. به پزشک خود مراجعه کنید
۸	اغلب شبها تنگی نفس به سراغم می آید	
۹	اغلب شبها بخصوص نیمه شب یا نزدیک صبح احساس درد در ناحیه بالای شکم (معهده) دارم	
۱۰	بیش از دو هفته است که بدون دلیل مشخصی احساس غم و اندوه و عدم لذت از زندگی دارم	برای کنترل وضعیت سلامت روانی خود به چک لیستهای کنترل افسردگی و اضطراب مراجعه نمایید
۱۱	بیش از دو هفته است که احساس دلشوره بدون دلیل مشخص آزارم می دهد	
۱۲	خانمی بالای ۴۰ سال هستم و مدتی است که دچار گر گرفتگی و تعریق شبانه می شوم	ممکن است به دوره یائسگی نزدیک شده باشید . توصیه های مقابله با گر گرفتگی یائسگی را در همین دفترچه مطالعه و به آنها عمل کنید تا مشکل بیخوابی شما نیز رفع گردد.
۱۳	بیشتر از دو هفته است که بدون هیچیک از دلایل فوق از اختلال خواب رنج می برم	به پزشک مراجعه کنید

دو نکته مهم:

- ۱ - اگر تا نیم ساعت نتوانستید بخوابید از رختخواب برخاسته و کاری انجام دهید تا خسته شده و مجدداً به رختخواب بروید
- ۲ - بیخوابی رفتاری: گاهی فکر کردن مستمر به اینکه خوابتان نمی برد بیخوابی ایجاد می کند . با تفکر مثبت و ایجاد شرایط مناسب خواب به خودتان کمک کنید.

ابزار شماره ۸

ارزیابی وضعیت حافظه و ادراک

حافظه به عنوان ثبت اطلاعات در ذهن، اساس و پایه یادگیری را تشکیل می‌دهد. اگر حافظه را از زندگی انسان حذف کنیم قادر به انجام هیچ کاری، حتی عمومی‌ترین رفتارهای اختیاری، مثل غذا خوردن، لباس پوشیدن، سخن گفتن و مانند آن نخواهد بود. بدون یاری حافظه، شما نمی‌توانید درباره خودتان بیندیشید؛ زیرا همین مفهوم «خود» مستلزم نوعی احساس پیوستگی است که تنها حافظه می‌تواند برای شما فراهم کند. بر طبق تحقیقات بعمل آمده روند ضعیف شدن مغز از سن ۳۰ سالگی شروع شده و در این فرآیند مغز اتصالات عصبی کمتری ایجاد می‌کند.

از نظر علمی حافظه را می‌توان به دو بخش «حافظه بلند مدت» و «حافظه کوتاه مدت» تقسیم نمود. در زمانی که نگهداری مطالب برای چند ثانیه مطرح است، (اغلب کمتر از ۳۰ ثانیه) مثلاً یک شماره تلفن از مکانی که همان لحظه با آن کار دارید در مقایسه با موقعیت‌هایی که نیاز به نگهداری مطالب برای مدت طولانی تری است، (از چند دقیقه تا چندین سال) نوع حافظه فرق می‌کند. مورد اول با حافظه کوتاه مدت و مورد دوم با حافظه بلند مدت مرتبط می‌شود.

برای ارزیابی حافظه خود ابتدا به سوالات زیر پاسخ دهید. اگر موارد ذکر شده در چک لیست زیر در مورد شما صدق می‌کند در خانه طرف مقابل آن علامت بگذارید. (√)

ردیف	سوال	ارزیابی ۱	ارزیابی ۲	ارزیابی ۳	ارزیابی ۴
۱	آیا اسامی افراد یا اشیاء را از یاد می‌برید؟/...../...../...../...../...../...../...../.....
۲	آیا اگر وسیله ای را در جایی می‌گذارید، فراموش می‌کنید؟/...../...../...../...../...../...../...../.....
۳	آیا چیزهایی را که مردم به شما می‌گویند، فراموش می‌کنید؟/...../...../...../...../...../...../...../.....
۴	آیا قرار ملاقات‌های خود را فراموش می‌کنید؟/...../...../...../...../...../...../...../.....
۵	آیا کارهایی را که باید انجام دهید فراموش می‌کنید؟/...../...../...../...../...../...../...../.....

اگر به هر یک از سوالات فوق پاسخ مثبت داده اید، آزمون بعدی را انجام دهید و در غیر اینصورت به اقداماتی که باید برای تقویت حافظه خود انجام دهید توجه کنید.

برای تقویت حافظه خود چه اقداماتی انجام بدهم؟

در زیر روشهایی برای جلوگیری از پیر شدن و کاهش سرعت پیر شدن مغز ارائه می‌گردد.

ورزش کنید

ورزش باعث تاخیر پیری و افزایش حافظه می‌گردد. کارشناسان دقیقاً نمی‌دانند که چرا ورزش باعث تقویت مغز می‌شود، ورزش کردن کمک به بهتر خوابیدن می‌کند. خواب، باعث بهبود حافظه و همچنین باعث گردش خون در تمام قسمت‌های بدن می‌شود. می‌توان گفت آنچه برای قلب مفید است، برای مغز نیز مفید است

میوه و سبزیجات رنگی بخورید

کارشناسان بر این باورند که افراد باید در روز ۵ واحد از میوه‌ها و سبزیجات رنگی مصرف کنند. میوه‌ها و سبزیجات به عنوان غذای مغز شناخته شده‌اند. این گروه‌های غذایی حاوی آنتی‌اکسیدان می‌باشند.

کارهای هوشی و فکری انجام دهید

بسیاری از کارشناسان براین عقیده اند که برای فعال نگاه داشتن مغز مانند عضلات، باید آن را به چالش بیاندازیم. جدول حل کردن نوعی ورزش ذهنی است. بازی کردن نیز می تواند موجب تقویت حافظه گردد

بخوابید

خواب کافی برای حافظه بسیار مهم و حیاتی می باشد. در افراد سالم، حداقل ۷ ساعت خواب شبانه برای تقویت حافظه کافی می باشد

اگر مشکل خوابیدن دارید، آن را با پزشک در میان بگذارید

چندین کار را با هم انجام ندهید

یکی از بزرگترین علل کمبود حافظه، عدم توجه به اطراف می باشد. سن که زیاد می شود، انجام دادن چندین کار در یک زمان سخت می گردد. چند وظیفه را داشتن باعث عدم یادآوری اسامی و یا کتاب هایی که خوانده اید، می شود، این را بدانید که مغز قبل از آنکه اطلاعات را بگیرد، اول آنها را رمزگذاری می کند. حال اگر مغز چندین وظیفه داشته باشد، نمی تواند رمزگذاری کند

ترفندهای جدید را یاد بگیرید

اسامی افراد را بر چیزها و یا بر افراد دیگر بگذارید

اگر شما دچار فراموشی شدید، بخندید

استرس را از خود دور کنید

با صدای بلند، کتاب بخوانید

جدول حل کنید

بازی های مختلف را یاد بگیرید

شطرنج بازی کنید

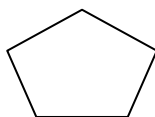
ارزیابی تکمیلی حافظه

ابزار زیر برای ارزیابی و شناخت درجات خفیف اختلال حافظه و ادراک می باشد. این تست برای افراد ۵۰ سال و بالاتر می باشد. این آزمون را به همراه یکی از افراد خانواده مطابق دستورالعمل انجام دهید و بگذارید که وی از شما سوال کند و نمرات را برای شما در محل مخصوص درج کند

باید بدانید که این ابزار جایگزین مشاوره ، تشخیص و درمان توسط فرد ماهر پزشکی نمی تواند باشد و صرفاً برای آگاهی دادن به شما و درک مشکلاتان توسط خودتان می باشد.

این ابزار سنجش برای ۴ نوبت ارزیابی طراحی شده است که شما می توانید هر شش ماه یک بار خود را بیازمایید.

ردیف	سوال	ارزیابی ۱ ./...../....	ارزیابی ۲/...../....	ارزیابی ۳ ./...../....	ارزیابی ۴/...../..
۱	در چه سال _ فصل _ ماه _ روزماه _ روز هفته هستیم؟ یک نمره برای هر یک از پاسخ های صحیح				
۲	کجا هستیم: کشور _ شهر _ محله _ بیمارستان _ طبقه؟ یک نمره برای هر یک از پاسخ های صحیح				
۳	۳ شیء را نام ببرید: سیب _ میز _ کفش؟ یک نمره برای هر یک از پاسخ های صحیح				
۴	کم کردن سریال ۷ از عدد ۱۰۰، پس از ۵ بار متوقف شوید. (۳ نمره برای پاسخ صحیح) کلمه (گلدان) را برعکس هجی کنید (۲ نمره برای پاسخ صحیح)				
۵	۳ شیء قبلی را نام ببرید. یک نمره برای هر یک از پاسخ های صحیح				
۶	نام بردن قلم، ساعت و دکمه (یک نمره برای پاسخ صحیح) این جمله را تکرار کنید: "تاجر تو چه تجارت می کنی؟" (یک نمره برای پاسخ صحیح) این سه کار را انجام دهید: "مداد را بردارید و بگذارید روی کتاب و هر دو را زمین بگذارید روی زمین" یک نمره برای هر یک از دستورات				
۷	این نوشته را بخوانید و انجام دهید: "چشمانتان را ببندید" (۱ نمره برای پاسخ صحیح)				
۸	یک جمله بنویسید: جمله دارای فعل و فاعل باشد: (۲ نمره) لطفاً پنج ضلعی را کپی کنید. (۱ نمره برای پاسخ صحیح)				



تفسیر تست :

چنانچه نمره شما ۲۵ و بالاتر شد از نظر حافظه هیچ مشکلی ندارید و برای تقویت حافظه خود به مواردی که در جدول زیر آمده است توجه کنید و بکار ببندید.

در صورتی که نمره شما کمتر از ۲۵ باشد ، بهتر است با یک پزشک در خصوص تفسیر آزمون فوق صحبت نمایید و از وی راهنمایی بگیرید.