



اهمیت خود مراقبتی در دوران کرونا

دکتر علی سلیمانی، عضو هیئت علمی دانشکده علوم پزشکی مراغه در گفت‌وگوی اختصاصی با روابط عمومی دانشکده، با اشاره به اهمیت خودمراقبتی اجتماعی در روزهای سخت کرونایی اظهار کرد: کرونا یک شوک اجتماعی بود که تمام ابعاد زندگی انسان‌ها را تحت تأثیر خود قرار داده است و مفهوم خودمراقبتی اجتماعی در این زمان بیشتر از هر زمان دیگری معنا می‌یابد.

خودمراقبتی فعالیتی است که مردم برای تامین، حفظ و ارتقای سلامت خود انجام می‌دهند، اما گاهی این مراقبت به فرزندان، خانواده، دوستان و جامعه پیرامونی هم گسترش پیدا می‌کند. ریشه و منشأ بسیاری از بیماری‌ها، نداشتن سبک زندگی سالم و عدم مراقبت از خود است در حالی که خودمراقبتی کم هزینه ترین و پرسود ترین اقدام برای ارتقاء سلامت است

خودمراقبتی در دوران کرونا

دکتر علی سلیمانی، عضو هیئت علمی دانشکده علوم پزشکی مراغه در گفت‌وگوی اختصاصی با روابط عمومی دانشکده، با اشاره به اهمیت خودمراقبتی اجتماعی در روزهای سخت کرونایی اظهار کرد: کرونا یک شوک اجتماعی بود که تمام ابعاد زندگی انسان‌ها را تحت تأثیر خود قرار داده است و مفهوم خودمراقبتی اجتماعی در این زمان بیشتر از هر زمان دیگری معنا می‌یابد.

وی اظهار نظر کرد: در این روزها همه انسان‌ها اعم از بزرگترها، کوچک‌ترها، دانش‌آموزان، دانشجویان، والدین و خانواده‌ها بیشتر از اینکه به کیفیت امکانات مادی زندگی خود توجه کنند، به فکر مدیریت خود در مواقع بحران و پیشگیری از ابتلا به بیماری هستند.

دکتر سلیمانی خودمراقبتی را مسئولیتی داوطلبانه دانست و بیان کرد: خودمراقبتی شامل چهار بخش جسمی، عاطفی، اجتماعی و معنوی است که به صورت زنجیروار به هم متصل و به هیچ وجه از هم جدا نیستند.

وی اولین بخش از خودمراقبتی را خودمراقبتی جسمی برشمرد و گفت: اغلب بیماری‌های عفونی و محیطی که اپیدمی و همه‌گیر هستند همانند ویروس کرونا، در برابر یک جسم سالم و قوی عاجز هستند و افرادی که از جسمی بارور و قوی برخوردار هستند کمتر به مشکلات جسمی و بیماری‌های روحی و جسمی دچار می‌شوند. ورزش مداوم، رژیم غذایی سالم، قرار گرفتن در محیط‌های آرام و به دور از هرگونه آلودگی‌های فیزیکی، خواب منظم، استراحت کافی کمک‌شایانی به تعادل فیزیکی و روانی می‌کند و همچنین تأثیر بسزایی در سلامت جسم و روان آدمی خواهد داشت.

خود مراقبتی به ۵ دسته خود مراقبتی جسمی، روانی، عاطفی، اجتماعی و معنوی تقسیم بندی شده است.

عضو هیئت علمی دانشکده گفت: در خود مراقبتی جسمی به رعایت مواردی چون خوردن منظم غذای سالم مانند صبحانه، ناهار، شام و میان‌وعده‌های سالم و همچنین مصرف ۵ وعده میوه و سبزی در روز، انجام ورزش روزانه مانند پیاده‌روی، دویدن، شنا، ورزش‌های رزمی، انجام معاینات پزشکی ادواری و منظم پیشگیرانه، دریافت خدمات و مراقبت‌های پزشکی مورد نیاز، استراحت کافی هنگام بیماری، انجام فعالیت‌های جسمی منظم، داشتن خواب و استراحت کافی، رعایت پوشش مناسب و بر اساس فصول سال، رفتن به تعطیلات، اجتناب از وسایل، لوازم و رفتارهای پرخطر، ماسک زدن و رعایت دستورالعمل‌های بهداشتی در شرایط فعلی ویروس کرونا و تکمیل واکسیناسیون اشاره می‌کند.

وی ادامه داد: در خود مراقبتی روانی، احساس ارزش، خوشبینی و امید، احساس اعتماد به نفس کافی، اختصاص وقت و زمان روزانه برای تفکر و تأمل، انجام اقدامات لازم برای کاهش تنش و استرس، توجه به تجارب، آرزوها، افکار و احساسات خود، اختصاص زمان مناسب برای رفتن به دامن طبیعت، مراجعه به روان‌پزشک یا روان‌شناس در صورت بروز مشکل یا ناراحتی روانی ملاک و معیار است. خودمراقبتی عاطفی هم به کلیه اقدامات و فعالیت‌هایی نظیر عوامل مهربانانه با خود و دیگران، افتخار به خود، گریه کردن در مواقعی که لازم است، جستجوی چیزهایی برای خندیدن، بیان خشم خود به روشی سازنده، اختصاص وقت برای بودن در کنار والدین و برادر و خواهر، مطالعه کتاب‌هایی که دوست‌شان داریم؛ اطلاق می‌شود.

در خود مراقبتی معنوی هم به اختصاص زمان روزانه برای عبادت و نیایش، تلاوت و شنیدن آیات قرآن، انجام کارهای خیر، کمک به نیازمندان، شکرگزاری نعمت‌های الهی و شرکت در مراسم و مناسک دینی و مذهبی تأکید دارد.

خودمراقبتی اجتماعی که یکی از ابعاد مهم خودمراقبتی است، کارشناسان سلامت معتقدند باید به مواردی چون برقراری ارتباط با خانواده و حضور در کنار افراد مورد علاقه، معاشرت با دوستان و همکاران، خوردن ناهار یا میان‌وعده روزانه با دوستان و همکاران، گفت‌وگوی روزانه با دوستان و همکاران، اختصاص وقت کافی برای انجام کامل امور محوله خانواده و همکاران، تعیین حد و مرز خود با دوستان و همکاران و مشارکت و عضویت در انجمن‌های مردم‌نهاد توجه شود.

مسئولیت اجتماعی در دوران کرونا

دکتر سلیمانی عضو هیئت علمی دانشکده علوم پزشکی مراغه در این باره گفت: برای رسیدن به یک آرامش نسبی در یک اجتماع، ضروری‌ترین نکته، توجه به رعایت حقوق افراد است؛ چرا که رعایت حقوق متقابل افراد در اجتماع، خود یک حق الناس محسوب می‌شود.

عضو هیئت علمی ادامه داد: محدوده اخلاقی که بر عهده هر فرد در اجتماع گذاشته می‌شود به این خاطر است که با شناخت و رعایت وظایف آن در جامعه اعتدال بیشتری ایجاد

شود و اگر چه شاید این محدودیت یک قانون الزام آور نباش اما با این نگاه می توان مسئولیت پذیری اجتماعی را نیز مهم دانست و ارتقاء بخشید.

از سویی دیگر یک شهروند خوب می داند که در کنار زندگی فردی اش یک زندگی اجتماعی نیز وجود دارد و با قبول کردن وظایفش شرایط بهتری برای خود و دیگران فراهم می کند.

کرونا و یا هر حادثه طبیعی و غیر طبیعی دیگر آزمونی است که در آن توانایی یک جامعه در برابر مسئولیت پذیری اجتماعی و رعایت حقوق دیگران سنجیده می شود، لیکن هر فرد در جامعه باید به این باور برسد که ضمن رعایت نکات بهداشتی فردی و اجتماعی زمینه سلامت خود و دیگر افراد جامعه را متعهد شده و فراهم نماید.

امروزه جامعه در شرایط اضطراری مبارزه با کرونا قرار دارد و بیش از هر زمان دیگری لازم است تا افراد به رعایت حقوق یکدیگر در حفظ سلامت و امنیت اجتماعی اهمیت قائل باشند و بدون شک در این شرایط رعایت نکات بهداشتی یک فریضه واجب دینی و عمل به توصیه ها و آموزه های قرآنی است.

تأمین امنیت به ویژه امنیت بهداشتی و سلامت روح و روان افراد یک جامعه به خصوص در شرایط فعلی شیوع کرونا اهمیت ویژه ای دارد و باید دانست که با رعایت شرایط اجتماعی و اصول بهداشتی کنترل بیماری تجلی پیدا می کند.