

Dari

زنده گی سالم

از طرف



FRISKLVSSENTRALEN

فهرست

۳	مقدمه
۴	صحت، عادات زنده‌گی و تغییر عادت
۶	فعالیت فیزیکی
۸	رژیم غذایی
۰۱	خواب و مشکلات در خوابیدن
۲۱	صحت روانی
۴۱	درد
۶۱	پلان

مقدمه

این رساله برای اشتراک‌کننده گاعف نالیت هیئت Frisklivssentralen یاه شده است. هدف از این رساله ارائه بموامت و رهنیامی یاه ساده در مورد تغییر عادات زنده گی میباشد و به چندن یزیت نارجهم شده است. در جرن یاپاندمی کرونا ضرورت به این رساله بیشتر شده است، زیرا ام نتیوانیم به استس ادابیر و اقدامت ویاقوی وضع شده، اشتراک‌کننده گنبا و تمرجنیم را در جلسات دعوت کنیم.

هدف رساله افزایش ارائه بموامت در مورد صحت و عادات زنده گی روزمره است. برام یووقیت در تغییر عادات، کسلعم بموامت در مورد سلاتمی و عادات زندگی، لیم بتیمغیر، توقع ان یرا داشهکننن لکنیر را انجام داده می توانم و داشکینن سترایتزی ضروری است. شتیم اموانید از لعموامت ان یرساله به حیث منبلعم عوتامی نظر به حالت زنده گی خوش ی اسافنده کنید.

این رساله به استس اجارت بحقیقتلی و تجارب چندن یسالک مور هیئت Frisklivssentralen یاهس شده است. قسمت زاید لعم نیوامت از helsenorge.no اخذ شده است. منابع دیگر اخذ لعموامت در هر فصل رساله ذکر شده است.

برای درک بیشتر هر موضوع سوالات نیز طرح شده است. در ضمن برات یغیر عادات زنده گی ککی پلان نیز ضمیمه ضمیمه شده است (1 handlingsplan, vedlegg).



صحت، عادات زنده گی و تغییر عادات زنده گی

صحت: عوامل متعددی بر صحت شما تأثیر گذار است، از جمله نحوه خوابیدن، غذا خوردن، حرکت، تفکر و تعامل با دیگران. صحت ما از انتخاب های روزمره ما متأثر میشود، یعنی عادات زنده گی ما.

اگر صحتمند باشید، میتوانید کار های ذیل را انجام نمایید:

- مواعظ خانه و خانواده خویش باشید
- فعال باشید
- با اطفال و نواسه های تان ساعت تیری کنید
- کار کنید
- بهتر بخوابید
- احساس خوب داشته باشید
- وظایف مکتب را به خوبی انجام دهید
- کار هایی مهم را انجام دهید
- از خود و اعضای خانواده تان مواظبت کنید

کدام چیز ها در زنده گی برای تان مهم است؟ زنده گی، صحت و زنده گی روزمره شما باید چگونه باشد؟ عده بی زیاد مردم با مشکلات صحتی مواجه میباشند زیرا که طرز زنده گی آنها با توصیه های دولت برای عادات خوب زنده گی مطابقت ندارد. عادات همان کار های است که شما مکرراً آنها را انجام میدهید و در مغز تان به طور اتوماتیک ثبت می شود. ما دارای عادات فزینی (اعمال) و عادات روانی (افکار) میباشیم. عادات بهترین دوستان مغز ما هستند. اگر برای یک لحظه تصور کنید که اگر همه وقت کار های خود را ارزیابی کنید و یا هم تمام افکار خود را اظهار کنید، این کار به کدام اندازه شما را مانده و خسته میساخت.

امثال عادات طبیعی:

- بستن کمر بند موتر
- برس کردن دندان ها قبل از رفتن به خواب
- فکر کردن خوب هنگامی سلام علیکی با یک شخص آشنا

در مورد عادات زنده گی تان فکر کنید. کدام یکی از این عادات برای صحت شما مفید است؟ ایا کدام چیزی موجود است که تغییر آن بر صحت تان تأثیر مثبت خواهد داشت؟ برای ایجاد عادات جدید زنده گی باید نخست شما از عادات زنده گی خود آگاه باشید. سپس برای پایدار ماندن این عادات جدید تکرار، اراده قوی، کنترل و تعهد مهم است. بدست آوردن کمک از محیط زیست میتواند یک کار عاقلانه باشد. اراده قوی ظرفیت محدود دارد، خصوصاً زمانیکه از اراده خویش علاوه بر تغییر عادات برای مقابله با بیماری، درد و یا فشار ذهنی نیز استفاده میکنید.

برای موفقیت در تغییر عادات، ممکن است منطقی باشد که عادات زیاد را همزمان تغییر ندهید. از عادات کوچک آغاز کنید. به طور مثال:

- در زمان بالا و پایین شدن در زینه از لغت و زینه برقی استفاده نکنید
- خوردن غذای کم
- ترک سگرت
- بیشتر اجتماعی بودن
- وقتیکه افکار منفی در ذهن شما خطور میکند و تمرکز فکری شما را از کاری که به آن مصروف هستید به طرف دیگر می کشاند، فوراً این افکار را متوقف سازید.

تغییر عادت نیاز به پلان گزاری دارد، به طور مثال:

- برای خوردن بیشتر سبزیجات باید خریداری و اوقات خوردن غذا را پلان گزاری کنید.
- اگر میخواهید بیشتر فعال باشید باید پلان گزاری کنید که چگونه و چه وقت. ممکن برای نگهداری طفل تان شخص دیگر را پیدا کنید و یا بوت های خوب بخرید و یا هم با یک دوست تان وعده بگذارید؟

در ذیل مثال یک عادت جدید را مطالعه کنید.
عادت جدید: در جریان شش ماه برای پایین و بالا شدن در زینه، از لفت و زینه های برقی استفاده نمیکنم.
 برای مشخص ساختن راه های به هدف رسیدن، داشتن یک پلان می تواند وسیله خوب باشد.
 مثال پلان:

چه؟	اشتراک در برنامه frisklivssentralen از منزل اول تا دوم در زینه رفتن.
چقدر؟	دو بار در هفته با Frisklivssentralen تمرین کردن. روزانه در زینه یک منزل بالا و پایین رفتن.
چه وقت؟	سه شنبه و جمعه ساعت ۳۱. بالا و پایین شدن در زینه به روز های دوشنبه-جمعه زمان آوردن اخبار
با کی؟	با Frisklivssentralen روز های سه شنبه و جمعه. تنها در زینه بالا و پایین شدن.
چقدر واقعینانه است؟	من باور کامل دارم که این کار را انجام داده میتوانم!
موانع در زمینه؟	هوای خراب، آمدن مهمانان، خستگی، مهم بودن کدام کار های دیگر، فراموش کردن، استفاده از لفت راحت تر است

برای عملی نمودن پلان به چه چیز نیاز دارید؟
 از کی کمک و حمایت دریافت کرده میتوانید؟

کار خانگی

۱. کدام عادات خوب زنده گی را میخواهید ادامه دهید؟

.....

.....

۲. کدام عادات فعلی نان قابل تغییر است؟

.....

.....

۳. پلانی که در پشت رساله (ص ۶۱) موجود است را پر کنید. عادت را که میخواهید تغییر دهید انتخاب کنید، البته عادت که قابل تغییر باشد.

لصف نی تامول عم عبانم

1) Helsenorge.no: <https://www.helsenorge.no/baredu/om/> , 13.09.21.

2) Norsk forening for kognitiv terapi: <https://tidsskrift.kognitiv.no/bruk-av-handlingsregler-i-vaneendring/> , 21.06.21.

3) Sunn Start: <https://www.sunnstartnorge.no/> , 10.08.21.

فعالیت فیزیکی

تمام حرکات عضلات شما که باعث مصرف انرژی بیشتر نسبت به حالت استراحت و خواب می شود، فعالیت فیزیکی است. فعالیت های فیزیکی یا ورزش منظم برای صحت شما فواید زیاد دارد:

- کاهش درد
- کنترل وزن
- اعتماد بهتر به نفس
- فشار ذهنی کمتر
- اضطراب و افسردگی کمتر
- اجتماعی بودن و کیفیت بهتر زنده گی
- افزایش انرژی
- خواب بهتر
- تأثیر مثبت بر حافظه و مغز
- مزاج خوب
- بدن قوی
- رفاه

ورزش یا فعالیت فیزیکی میتواند با شدت و سرعت کم، میانه و سریع انجام می شود. با شدت و سرعت میانه به آسانی نفس زده میشود، در حالیکه در شدت و سرعت زیاد به سختی نفس کشیده و ضربان قلب تان بیشتر می شود. فعالیت های روزمره همیشه با سرعت پایین و متوسط انجام میشوند، در حالیکه ورزش با شدت و سرعت متوسط و بلند انجام می شود.

برای بزرگسالان توصیه می شود که در **هفته حد اقل ۰۵۱ دقیقه با شدت و سرعت متوسط و یا ۵۷ دقیقه با شدت و سرعت بالا** فعالیت فیزیکی را انجام دهند. شما میتوانید فعالیت های فیزیکی خویش را با سرعت بلند و متوسط ترکیب نمایید. به هر اندازه که فعالیت های فیزیکی شما زیاد باشد، به همان اندازه فواید صحتی آن بیشتر است!

فعالیت های فیزیکی را می توان به بخش های کوچک تقسیم کنیم. به طور مثال، شما میتوانید فعالیت های ۰۳ دقیقه توصیه شده روزمره را به طور ذیل تقسیم کنید:

- روزانه از طرف صبح مدت ۰۱ دقیقه به مکتب و یا محل کار پیاده بروید
- با اطفال ۰۱ دقیقه ساعت تیری کنید
- از طرف شب کار های امور منزل را برای مدت ۰۱ دقیقه انجام دهید

چگونه میتوانید فعالیت های کافی را انجام دهید؟ تغییرات کوچک در زنده گی روزمره میتواند برای عده بی زیاد کافی باشد. اگر فعالیت ها به اساس علاقه باشد و بتواند یک بخش طبیعی زنده گی روزمره شما شود، آنگا با آسانی موفق میشود.

چگونه میتوانید فعال باشید؟

- کارهای خانه و باغچه را انجام دهید
- هنگام بالا و پایین شدن در زینه ها از لفت و زینه برقی استفاده نکنید
- رقص کنید
- با اطفال تان به کورکستان، مکتب و فعالیت های تفریحی پیاده بروید
- با دوستان تان چکر بزنید
- به مغازه ها پیاده رفت و آمد کنید
- یک یا دو ایستگاه قبل از ایستگاه مربوطه از بس پایین شوید تا پیاده روی بیشتر کنید
- در کلب ورزشی، خانه و یا در بیرون تمرین کنید
- با اطفال و یا نواسه های تان بازی کنید
- در ورزش اشتراک کنید، به طور مثال: فوتبال، کرکت، باسکتبال، هندبال، ورزش های رزمی، رقص و جیمناستیک.
- در محل زنده گی تان در ورزش ها و گروپ های رایگان چکر اشتراک کنید. سازمان سیاحتی ناروی عرضه کننده گردش های محلی است.



وظیفه خانگی

۱. کدام فعالیت را دوست دارید؟

۲. بنویسید که در طول روز چه وقت فعال هستید؟

۳. سطح بلند فعالیت ها کدام فواید دارد؟

۴. کدام فعالیت را میخواهید بیشتر انجام دهید؟

منابع اخذ معلومات این فصل:

1) Helsenorge.no:

<https://www.helsenorge.no/trening-og-fysisk-aktivitet/hva-fysisk-aktivitet-gjor-med-kroppen/>
13.09.21.

2) Sunn Start: <https://www.sunnstartnorge.no/> , 10.08.21.

غذا

مرکز سلامتی (Frisklivssentralen) توصیه های غذایی ریاست صحت عامه را که به اساس تحقیقات گسترده ملی و بین المللی تهیه و ترتیب شده است، ارائه میکند. عملی نمودن توصیه های متذکره خطر امراض قلب و عروق، فشار خون، سرطان، پوکی استخوان، پوسیدگی دندان، وزن زیاد و چاقی را کاهش میدهد.

غذاها و نوشابه های ذیل را بیشتر استفاده کنید:

غذاها و نوشابه های ذیل را کم استفاده کنید:

<ul style="list-style-type: none">• سبزیجات، میوه تازه و توت ها• نان سبوس دار/نان قاغ سبوس دار (کنیکه برو)/آرد سبوس دار/غله جات• لبنیات دارای چربی کم• روغن و مسکه (متوجه اندازه آن باشید)• ماهی و محصولات ماهی• آب بنوشید!	<ul style="list-style-type: none">• شکر، کیک و کله و شیرینی باب• نان آرد سفید/نان قاغ آرد سفید (کنیکه برو)/آرد سفید• لبنیات چربی دار• مسکه• گوشت سرخی و محصولات گوشت• چای بوره دار، شربت• نمک و غذاهایی که حاوی نمک زیاد باشد• مشروبات الکولی
--	--

شما باید ریتم مناسب برای خوردن غذا را پیدا کنید. سه بار غذای اصلی یک و یا دو بار خوردن غذای معمولی و یا چهار بار خوردن غذای اصلی با یک بار غذای سبک (ناشته). خوردن غذای متنوع و منظم برای ریتم غذایی مهم است. اگر غذاهای مختلف بخورید، مواد مورد نیاز بدن را دریافت میکنید.

با پیروی از مدل بشقاب میتوانی غذای صحتی و متنوع بخورید. مدل بشقاب طوری است که بشقاب به سه حصه مساوی تقسیم می شود. مثلاً بشقاب غذای شام را به طور ذیل درست کنید:

- سبزیجات ۱/۳
- ۱/۳ حصه کچالوی جوش شده، برنج سیاه/کلجو یا مکرونی آرد سبوس دار
- ۱/۳ ماهی، گوشت یا سبزیجات



مدل بشقاب
عکس: اینا هول، ریاست صحت عامه

از این مدل میتوانی برای غذاهای اوقات دیگر نیز استفاده کنید. متوجه اندازه آن باشید تا زیاد غذا نخورید.

برای خوردن غذای صحتی، خرید غذای صحتی مهم است. با پلان گزاری خوب خرید غذا، لست غذا و تخفیف در مواد غذایی میتوانیم مصارف غذایی خویش را کاهش دهیم. همچنان در وقت گرسنگی به مغازه نروید. عده بی زیاد غذا های صحتی ارزان هستند، مانند لوبیا، دال (حبوبات)، سبزیجات ریشه دار، پیاز، گندنه، سبزیجات جامد (پخ زده)، توت های پخ زده، جو، نان قاغ و نان سبوس دار که باعث سیر شدن میشود. استفاده از سمبول سوراخ کلید و درجه بندی نان خشک، انتخاب خوب در مغازه ها را آسانتر می سازد.



سمبول سوراخ کلید را بر پاکت های مواد غذایی مشاهده کرده می توانید. مواد دارای سمبول سوراخ کلید در مقایسه با غذاهایی که سمبول منکور را ندارند، مقدار زیاد فایبر و غله جات سیوس دار دارد و همچنان دارای مقدار کمتر چربی، چربی اشباع شده، شکر، و نمک میباشند. محصولات دارای سمبول سوراخ کلید از جمله مواد ارزانتتر نسبت به مواد مشهور در مغازه ها میباشند.



درجه بندی نان انتخاب نان سیوس دار را آسانتر میسازد. دانستن مقدار سیوس در نان همیشه آسان نیست. درجه بندی نان برای خریداران واضح میسازد که به کدام اندازه سیوس در نان موجود است. علاوه بر این، بر پاکت نان نیز مقدار فیصدی سیوس نوشته شده است.



وظیفه خانگی

۱. چگونه میتوانیم مصرف قند خود را از غذا و نوشابه کاهش دهیم؟

.....

.....

.....

۲. چگونه میتوانیم در غذا مقدار روغن را کم کنیم؟

.....

.....

.....

منابع اخذ معلومات این فصل:

1) Helsenorge.no:

<https://www.helsenorge.no/kosthold-og-ernaring/kostrad/helsedirektoratets-kostrad/> , 13.09.21.

خواب و مشکلات خوابیدن



خواب یک نیاز اساسی و کاملاً ضروری برای همه است.

خواب برای فعالیت های زیاد بدن لازم است، از جمله حفظ و تقویت مغز، حافظه و سیستم دفاعی بدن. علاوه بر این، مغز از خواب برای منظم ساختن فعالیت های که در بیداری انجام داده بودید استفاده میکند. اگر عصبانی و یا ناراحت باشید، یک شب خواب میتواند شما را کمک کند.

اینکه ما به کدام مقدار خواب نیاز داریم یک امر فردی است. بزرگسالان معمولاً در شب به ۶ الی ۹ ساعت خواب نیاز دارند. وقتیکه بیدار هستید نیاز خواب وجود می آید. هر قدر وقت بیشتری که از بار آخر به خواب رفتن تان میگذرد به همان اندازه خواب تان عمیق تر می شود. میزان خواب عمیق مهمتر از مدت خواب میباشد. اگر از طرف روز احساس آرامش میکنید، به معنی این است که به اندازه کافی خواب کرده اید.

کاملاً طبیعی است که از طرف شب در مدت ۰۳ دقیقه به خواب بروید. همچنین طبیعی است که در طول شب چند بار از خواب بیدار شوید. نخوابیدن در شب، بیدار شدن در شب و یا بیدار شدن پیش از وقت، زمانی به حیث یک مشکل شمرده می شود که کمبود خواب بر عملکرد روزمره شما تأثیر کند، که ما این را به نام مشکل خواب یاد میکنیم. مشکل خواب یکی از شایع ترین مشکل صحتی در میان مردم است که از هر سه شخص، یکی آنها در جریان هفته مشکل خواب دارد. مشکل کم خوابی بر صحت تأثیر منفی دارد و یکی از عوامل به وجود آمدن مشکلات روانی و درد های مختلف میباشد.

کم خوابی میتواند در کوتاه مدت باعث افزایش عصبانیت، تغییر مزاج، کاهش تمرکز فکری، توجه و حافظه شود. در در مدت طولانی، کم خوابی میتواند باعث خستگی و افسردگی شود.

عادات خوب خواب ما این است که چیز های که را که باعث خواب خوب میشود بیشتر انجام دهیم و از چیز های که مانع خواب میشود اجتناب ورزیم. مشوره های خوب برای خوابیدن بهتر:

- همه روزه به وقت معین خواب شوید و به وقت معین از خواب بیدار شوید.
- از خواب شدن در طول روز اجتناب ورزید. خواب نیمه روزتان را محدود به ۰۲ دقیقه کنید.
- در طول روز ۰۳ دقیقه در فضای آزاد باشید. روشنایی (نور) روز برای ریتم شبانه روزی مهم است.
- ورزش برای خواب مهم است، ولی در آخرین ساعت های قبل از به خواب رفتن ترجیحاً باید ورزش نکنید.
- بدن تان را قبل از به خواب رفتن آرام کنید، اطاق خود را سرد و تاریک سازید.
- اطاق خواب باید بدون سکریین باشد. در آخرین ساعت قبل از به خواب رفتن به سکریین نگاه نکنید.
- از طرف شب به ساعت نگاه نکنید
- استفاده از نوشابه های حاوی کافئین، مانند قهوه، چای، کولا و پببسی را بعد از ساعت ۷۱ محدود کنید. اگر حساس هستید، بعد از ساعت ۴۱ از کافئین استفاده نکنید.
- اگر خواب شده نمیتوانید، از جای خود بلند شوید و به جای نگاه کردن به سکریین کدام چیزی دیگر را انجام دهید تا وقتی که که دوباره خسته شوید.
- اگر به خاطر پریشانی ها بیدار باشید، برای فکر کردن در مورد پریشانی های خویش از طرف روز وقت معین را تعیین کنید.

وظیفه خانگی

۱. برای عادات خوب خوابیدن از کدام توصیه ها پیروی میکنید؟

۲. آیا میتوانید برای خوابیدن بهتر کدام چیزی را تغییر دهید؟

منابع اخذ معلومات این فصل:

1) Helsenorge.no: <https://www.helsenorge.no/sovnproblemer/gode-rad-for-bedre-sovn/> , 13.09.21.

صحت روانی

همه دارای صحت روانی میباشند. صحت روانی با افکار و احساسات ما وابستگی دارد. صحت روانی در مورد رابطه ما با خود و اقارب ما میباشند. همچنین صحت روانی به معنی روابط ما با جامعه ای که ما یک بخش آن هستیم میباشند. پس گفته میتوانیم که صحت روانی در مورد چگونگی حالت ما است و این که ما تا کدام اندازه از خود رضایت داریم، به کدام اندازه از محیط و افراد نزدیک خود رضایت داریم.

سازمان صحتی جهان (WHO) صحت روانی را چنین تعریف میکند:
“وضعیت رفاهی که یک شخص بتواند از امکانات و فرصت های خود استفاده عملی کند، حالات عادی فشار ذهنی (سترس) را در زندگی روزمره خود تنظیم کرده بتواند، و به گونه مؤثر و سازنده کار کند، فرصت داشته باشد تا با دیگران و جامعه کمک کند”

همانطوری که مواظبت از بدن مهم است، به همان اندازه مواظبت از صحت روانی نیز مهم است. خوشبختانه، کار های را که ما برای مواظبت از بدن خود انجام میدهیم بالای صحت روانی ما نیز تأثیر میکند.

پنج توصیه که میتواند صحت روانی شما را تقویت کند:

۱. روابط ایجاد کنید. بالای اشخاص نزدیک تان وقت مصرف کنید. روابط اجتماعی باعث حمایت، خوشی و خوشحالی میشود و زندگی روزمره شما را با ارزش تر میسازد.
۲. فعال باشید. برقصید، بیرون بروید، بازی کنید. فعالیت احساس خوب میدهد.
۳. متوجه باشید. از حواس خود استفاده کنید، گوش دهید، نگاه کنید، بو کنید، احساس کنید، چون این کار ها میتواند برای شما احساس موجودیت بدهد.
۴. آموزش را ادامه دهید. یک سرگرمی خود را دوباره آغاز کنید. بایسکل و یا کالای کهنه تان را ترمیم کنید، یک آله موسیقی بنوازید، شامل کورس شوید. این میتواند باعث خوشی، فخر، امیدواری و اعتماد به نفس شما شود. تعیین نمودن یک هدف مشخص میتواند باعث تسلط شود.
۵. بدهید. یک کار خوب را برای دیگران انجام دهید، به دیگران تبسم کنید، نظر دوستانه بدهید، قدردانی کنید، در کار های داوطلبانه اشتراک کنید. این کار میتواند باعث استحکام روابط میان مردم شود و کیفیت زندگی را بهتر سازد. خوشی به دیگران سرایت میکند.

اینکه شما کی هستید و قصه زنده گی شما نیز میتواند بالای صحت روانی شما تأثیر داشته باشد. تجارب شما میتواند شما را قوت بخشد تا بتوانید به چالش های جدید رسیده گی کنید، ولی این کار میتواند باعث ایجاد افکار و احساسات دشوار نیز شود. استقرار در یک کشور جدید و بیگانه میتواند برای عده یی زیاد مردم دشوار باشد. از دست دادن آشنایان و عزیزان، حالت نامعلوم وضعیت زنده گی، زبان جدید، کلتور جدید، از دست دادن موقف تنها برخی از عواملی است که پیدا کردن جایگاه مناسب را در یک کشور بیگانه دشوار میسازد. عده یی دیگر قصه های جنگ، فرار و یا هم آسیب های دیگر را با خود دارند.

چون همه دارای صحت روانی هستند، به همین دلیل همه میتوانند دچار مشکلات روانی شوند، صدمات و تکالیف تجربه کنند. به نظر عده یی از مردم، صحبت کردن در مورد صحت روانی مشکل است و از عواقب آن می ترسند. خوشبختانه، در ناروی صحبت کردن در مورد صحت روانی آسانتر شده است و برای کمک، خدمات صحتی زیاد موجود است که میتواند شما را در صورت ضرورت کمک کند. **وقتی که احساسات و افکار دشوار برای مدت طولانی به یک بخش مهم زندگی شما میبل گردد و یا هم زندگی شما را محدود سازد، عاقلانه خواهد بود که خواستار کمک شوید. صحبت با داکتر معالج در مورد آنچه که شما را ازار میدهد، یک آغاز خوب میباشند.** داکتر معالج میتواند شما را بری معالجه معرفی کند و یا هم شما را در دریافت کمک مورد نیاز کمک نماید. وقتی که یک شخص مشکلات روانی داشته باشد، اغلباً این مشکل وی بالای تمام خانواده تأثیر گزار می باشد. بنا بر این، دریافت کمک در زمان مشکلات روانی برای اقارب شما نیز مهم است.



وظيفة خانگی

۱. در مورد مشکلات روانی در کلتور شما چگونه صحبت می شود؟

.....
.....
.....

۲. برای تقویت صحت روانی خود کدام کار ها را انجام داده می توانید؟

.....
.....
.....

منابع اخذ معلومات این فصل:

1. Helsenorge.no: <https://www.helsenorge.no/psykisk-helse/> , 14.09.21.
2. Mental health: strengthening our response (who.int), 05.10.21

درد

معلومات این فصل از ویدیوی Pain Australia در مورد درد گرفته شده است. ویدیوی مذکور در یوتوب موجود میباشد و توضیحات خوب در مورد درد به زبان های مختلف ارائه گردیده است. این ویدیو را در گوگل با نوشتن «Understanding pain in less than 5 minutes», و انتخاب زبان مورد علاقه خود پیدا کرده می توانید. به طور مثال: «Understanding pain in less than 5 minutes arabic».

درد تجربه حسی است که توسط دماغ تولید میشود، که هدف آن مواظبت ما میباشد. درد می تواند تیز، قوی و یا ضعیف احساس شود. احساس درد شما از عوامل مختلف متأثر میشود، مانند کلتور، تجارب وضعیت زندگی و حالت زندگی. بنا بر این، تجربه درد میتواند بسیار متفاوت باشد.

درد هایی که چند هفته و یا ماه طول میکشد درد های حاد نامیده میشود و معمولاً در اثر صدمه رسیدن به نسج به وجود می آید، مانند آسیب کمر و یا تاو خوردن بجلک پا. در چنین حالات به شخص مریض توصیه میشود که تا حد امکان فعال باشد و به تدریج به زندگی عادی خود برگردد. در صورتی که درد بیشتر از سه ماه دوام کند، در آنصورت اینگونه درد ها بنام درد های مزمن (طولانی مدت) یاد میگردد.

علت درد های مزمن صدمه رسیدن به نسج نیست، زیرا اکثریت این صدمه ها در جریان ۳ الی ۶ ماه بهبود می یابد. درد های متداوم کمتر به تغییرات ساختار بدن ارتباط دارد. این درد ها بیشتر به حساس بودن ارتباط دارد. علاوه بر این، طریقه تطابق مغز با درد نیز تغییر نموده است.

برای کاهش تجربه درد، تمام عواملی که سیستم عصبی و مغز را متأثر میسازد را باید بررسی کنیم. اینکه چیز های زیاد بالای درد های مزمن تأثیر دارد، مهم است که دیدگاه گسترده داشته باشیم. یک رفتار منظم و پلان شده چانس نادیده گرفتن یک چیز مهم را کمتر میسازد.

عده بی زیاد به این باور اند که ادویه و عملیات جراحی راه حل است. استفاده از ادویه برای فعال بودن کاری درست است ولی مصرف آن باید به تدریج کاهش داده شود، ولی عملیات جراحی اغلباً مفید نیست. به عوض عملیات و ادویه، استفاده از رویکرد های فعال برای تأثیر گذاری به مغز منطقی تر است.

پیشنهادات برای رویکرد های فعال:

- رژیم غذایی سالم طبق توصیه های دولت
- کاهش استفاده از الکل و مواد حاوی نیکوتین
- فعالیت های فیزیکی طبق توصیه های دولت
- کنترل نمودن افکار (ذهن) برای کاهش فشار ذهنی و احساسات منفی

افکار و احساسات حرکات مغز می باشند که میتواند بر سیستم عصبی تأثیر گزار باشد. برای کنترل ذهن و احساسات منفی، روش های مناسب را بیاموزید. این عمل میتواند باعث آرامی سیستم عصبی شما گردد و درد های تان را کاهش دهد.

فکر کردن در مورد داستان زنده گی کار مفید خواهد بود. این میتواند در مورد چالش های زندگی و درد های برای شما وضاحت بدهد. پذیرفتن احساسات اساسی میتواند بعضی اوقات یک بخش از روند معالجه شما باشد.

غذا و طرز زندگی شما نیز بر درد های شما تأثیر گزار است. نوع غذا و طرز زندگی شما میتواند باعث فشار بیشتر بالای سیستم عصبی شما گردد. در این مورد فکر کنید که کدام چیز ها در زندگی تان بهبود یافته میتواند. به طور مثال: سگرت، غذا، الکل و سطح فعالیت ها.

سطح فعالیت و عملکرد در زندگی روزمره بر کنترل نمودن درد ها تأثیر زیاد دارد. آغاز فعالیت ها به سطح پایین و جرئت اجرای حرکات سبک و آزاد یک کار معقول خواهد بود. از عواقب فعالیت ها نگران نباشید. اگر نگران باشید و یا هم از محدودیت های خود فراتر بروید، مغز از شما با درد ها محافظت میکند. **با افزایش تدریجی فعالیت ها**، میتوانید به حالت عادی برگردید.

خلاصه: درد از مغز منشه میگیرد و متأثر شده می تواند. اگر در شرایط گسترده به انسان نگاه شود، میتوانیم در این مورد چیز هایی را انجام دهیم. در صورت ضرورت خواهان کمک شوید، برای خود هدف تعیین کنید و دست به کار شوید.

وظیفه خانگی

۱. چه چیز ها می تواند باعث افزایش درد شود؟

۲. چه چیز ها می تواند باعث کاهش درد شود؟

منابع اخذ معلومات این فصل:

1. Pain Australia: «Understanding Pain What to do about it in less than five minutes»:
<https://www.youtube.com/watch?v=RWMKucuejIs> , 08.10.21.
2. Universitetssykehuset i Nord-Norge:
<https://www.youtube.com/watch?app=desktop&v=E9tVWoRhPKU> , 30.06.21.

برای معلومات مفید بیشتر به لینک های ذیل مراجعه کنید:

- “Movement with pain”:
<https://painhealth.csse.uwa.edu.au/pain-module/movement-with-pain/>
- Retrain pain foundation: <https://www.retrainpain.org/>
- TEDxAdelaide - Lorimer Moseley - Why Things Hurt:
<https://www.youtube.com/watch?v=gwd-wLdIHjs>
- Pain-ed: <http://www.pain-ed.com/public/patient-stories-2/>

پلان

عادت جدید:

	چه؟
	چقدر؟
	چه وقت؟
	با کی؟
	چقدر واقعینانه است؟
	چه چیز میتواند مانع شود؟

برای عملی نمودن این پلان به چه نیاز دارم؟
کی میتواند من را کمک و حمایت کند؟

