

## سبک زندگی

شهناز حسینی، کارشناس دفتر سلامت روانی اجتماعی و اعتیاد

### تعریف سازمان جهانی بهداشت از سبک زندگی:

”شیوه زندگی راهی است برای زندگی بر اساس الگوهای قابل تشخیص رفتار که در واکنش متقابل ویژگی های فردی، تعاملات اجتماعی و شرایط اقتصادی اجتماعی و محیطی زندگی افراد انتخاب می شود“

شیوه زندگی سالم حاصل تطابق فرد با محیط اجتماعی اوست.

### ابعاد سبک زندگی سالم عبارتند از:

- سلامت جسمی: (سلامت عمومی، تغذیه، ورزش، خواب)
- سلامت روانی (افزایش اعتماد به نفس، یادگیری مهارت های زندگی، راهکارهای مهم برای افزایش رضایتمندی)
- سلامت اجتماعی (افزایش شبکه حمایت اجتماعی، افزایش روابط دوستانه، فعالیت اجتماعی جدید مشارکت در برنامه های گروهی)
- سلامت معنوی (فعالیت های مذهبی، توسعه معنای زندگی، توسعه اهداف زندگی)

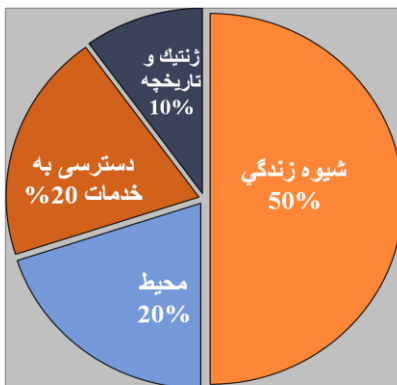


روتن در سال ۱۹۹۶ برخی از مهم ترین مفاهیم مرتبط با سبک زندگی سالم را به شرح

زیر مطرح نمود:

- ❖ شرایط زندگی (منابع)
- ❖ جریان زندگی (الگوی رفتارها)
- ❖ سبک زندگی (الگوهای مشترک جریان زندگی)
- ❖ شانس های زندگی (احتمال ساختاری تطبیق سبک زندگی با وضعیت زندگی)

تعیین کننده های سلامتی



جنبه های سبک زندگی سالم:

- ❖ یک سبک زندگی سالم را می توان توصیفی کلی از رفتار مردم در سه بعد وابسته به هم دانست:

❖ افراد

❖ محیط اجتماعی آن ها (خانواده، همسالان، محل کار، جامعه)

❖ روابط بین افراد و محیط اجتماعی آن ها.

اجزای تشکیل دهنده سبک زندگی سالم:

❖ سازش موثر

- ❖ یادگیری مادام العمر
- ❖ احتیاطات ایمنی و امنیتی در خانه، مدرسه و محل کار
- ❖ حس مقصد و معنا، معنویت و امید
- ❖ تعاملات اجتماعی و داوطلبی
- ❖ تعادل بین مسئولیت های کار و خانواده

### مدل ارتقای کیفیت سلامت زندگی:

- ❖ مدل ارتقای کیفیت سلامت زندگی در برگیرنده مفاهیم: بودن، شایسته بودن و وابسته بودن است.
- ❖ برطبق این مدل، مردم کیفیت زندگی را به عنوان یک هدف نهایی تعریف می کنند و برخورداری از سلامت حاصل تلاش فرد برای تحقق چنین هدفی است.
- ❖ چه باید کرد؟
- ❖ برای استفاده موثر از یک مفهوم بازسازی شده سبک زندگی سالم در تنظیم سیاست ها و برنامه های بهداشتی، اعمال تغییرات زیر ضروری است:
- ❖ (۱) بازنگری در تعریف مفهوم سبک زندگی سالم؛
- ❖ (۲) بازنگری رویکردهای مورد استفاده در ترویج سبک زندگی سالم؛
- ❖ (۳) توسعه تحقیقات مرتبط
- ❖ (۴) تصویب سیاست های مناسب
- ❖ بهترین سرمایه گذاری برای ترویج سبک زندگی سالم، بهبود شرایط پایه زندگی و تقویت جوامع است.
- ❖ در بسیج های بازاریابی اجتماعی از شعارهایی استفاده کنیم که فرد را در بستری از توجهات اجتماعی هدف قرار می دهد نظیر:
  - سلامت من میسر است اما نه من به تنهایی
  - ما با هم در سلامت هستیم

- بیایید فضایی حمایتی برای سلامت خلق کنیم
- از بروز خطر پیشگیری کنید و یک روند ناسالم را درپیش نگیرید



### عوامل تعیین کننده سبک زندگی سالم:

- تغذیه مناسب
- عدم استفاده از دخانیات، الکل و مواد مخدر
- فعالیت جسمانی و ورزش
- مدیریت فردی
- مهارت‌های خود آگاهی
- مهارت حل مسئله و تصمیم گیری
- مدیریت استرس و مقابله سازگارانه
- 



دارو غذا نیست ...! از خوردن هر نوع دارویی بدون تجویز پزشک جداً خوداری کنید.

### **برخی از مهارت‌های موثر در سبک زندگی سالم :**

- مهارت‌های خودآگاهی
- مهارت حل مسأله
- مهارت تصمیم گیری
- مهارت کنترل خشم
- مهارت مدیریت استرس
- مهارت ارتباط مؤثر

### **خودآگاهی یعنی :**

- شناخت احساسات ، هیجانات، علایق و توانائی ها
- یکی از اصول مهم خودآگاهی عزت نفس است.
- عزت نفس به احساس ارزشمندی شخص اشاره دارد که تحت تاثیر عملکردهای چون :

- موفقیت ها، توانایی ها ، ظاهر شخصی، قضاوت های افراد مهم است.
- عزت نفس پیامد مجموعه ای از عوامل فردی ، اجتماعی و خانوادگی است. عزت نفس بالا موجب اعتماد به نفس می شود.

### **برای حل مساله نکات زیر را مورد توجه قرار دهید:**

- تعریف واضح مشکل و شناخت همه جانبه آن
- برای تعریف مشکل چهار سؤال زیر را در نظر داشته باشید:
- (الف) مشکل چیست؟
- (ب) مشکل از چه زمانی ایجاد شده است؟

ج) مشکل در چه موقعیت مکانی و در کجا بوجود آمده است؟

د) چه کسانی احتمالاً در ایجاد مشکل و یا گسترش آن دخالت دارند؟

### **راه کار حل مشکل:**

- گام اول : مشکل و یا مشکلات خود را مشخص کند.
- گام دوم : مهمترین مشکل یا چند مشکل معدود ولی بسیار مهم خود را مشخص کنید.(اولویت بندی کنید)
- گام سوم: فکر کردن به راه حل های مختلف برای حل مشکل ، سعی کنید تعداد زیادی از راه حل ها و شیوه های رسیدن به آنها را انتخاب کنید.
- گام چهارم: بررسی مزایا و معایب هر کدام از راه حل های تولید شده.
- گام پنجم: انتخاب بهترین راه حل ممکن

### **سبک های تصمیم گیری:**

- احساسی
- اضطرابی
- اجتنابی
- تکانشی
- مطیعانه
- اخلاقی
- منطقی : تصمیم گیری منطقی مناسب ترین نوع تصمیم گیری است که فرد را به هدف می رساند

### **مدیریت خشم :**

خشم یک واکنش رفتاری یا کلامی است که به علت ناکامی در برآورده شدن یک نیاز یا انتظار ایجاد می شود. این ناکامی باعث عصبانی شدن فرد می شود و در مواقعی تبدیل به بروز خشم و پرخاشگری می گردد.

## برای کنترل خشم چند تمرین ساده انجام بدهید:

- نفس عمیق بکشید
- از بلند کردن صدا پرهیز کنید
- از کلمات نا مناسب استفاده نکنید
- چند ثانیه به عواقب خشونت فکر کنید.
- موقعیت خود را برای چند ثانیه یا دقیقه تغییر دهید.
- به مکان ساکت و آرام بروید.
- اجازه بدهید زمان بگذرد.
- به کارهایی بپردازید که حواس شما را از موضوع مورد خشم پرت می کند.
- به طور قاطعانه اما به دور از پرخاشگری و با حفظ حقوق انسانی طرف مقابل، خشم و ناراحتی خود را به طرف مقابل (که موجب خشم شما شده) ابراز کنید.

## مهارت مدیریت استرس:

استرس را می توان واکنش های روانی، جسمانی، هیجانی، و رفتاری انسان به هر تهدید یا فشار ادراک شده درونی یا محیطی دانست.

## معمولاً استرس چهار منبع اصلی دارد:

- عوامل محیطی: سرو صدا، ترافیک، هوای نامناسب، نور نامناسب، حوادث
- عوامل اجتماعی: مشکلات مالی، اختلافات بین فردی، از دست دادن فرد مورد علاقه
- عوامل فیزیولوژیک: بلوغ، بیماری، ورزش نکردن، اختلال در خواب، مصرف سیگار
- افکار (عوامل درون فردی): تفسیر و برداشت ما از رویدادها، تصمیم گیری، خطاهای شناختی، نگرش منفی، کمال گرایی، رقابت جویی، خودانتقادگری، حسادت، نفرت، افکار وسواسی

## روش های مدیریت استرس :

- روش مقابله های مسئله مدار (به صورت سازگاران یا ناسازگاران)
- روش مقابله های هیجان مدار (به صورت سازگاران یا ناسازگاران)
- **توصیه هایی برای مقابله سازگاران با استرس (بالا بردن توان مقابله با استرس):**
- در محیط زندگی خود تغییراتی ایجاد کنید که موجب تنوع شود.
- از کمال گرایی دوری کنید.
- گاهی برای ایجاد نشاط و سرزندگی درونی خود، کودکانه رفتار کنید و تمایلات کودکانه داشته باشید.
- از سرعت در کارهای خود بکاهید.
- همواره برای تغییر آماده باشید.
- به مسافرت بروید.
- به فعالیت ها و سرگرمی های مورد علاقه خود بپردازید.
- محدودیت هایتان را بسنجید و سپس بگویید ” نه “
- اهداف کوتاه مدت تعیین کنید و آنها را اولویت بندی کنید.
- کارها را به دیگران محول کنید.
- در چهار چوب توانایی مالی خودتان زندگی کنید.
- مهارت های خود را در مدیریت زمان افزایش دهید .
- وقت تلف نکنید / کارها را به تعویق نیندازید . یک زنگ تفریح یا زمانی برای فرار برای خودتان در نظر بگیرید .
- جایی یا زمانی برای اتفاقات غیر مترقبه در نظر بگیرید.



## مهارت ارتباط مؤثر:

ارتباط یک فرایند دوطرفه است که حد اقل دو نفر در آن نقش دارند و یک پیامی بین آنها منتقل می شود.

روش های برقرار ارتباط مؤثر عبارتند از:

برقراری ارتباط چشمی ، گوش دادن فعال ، توجه ، همدلی، استفاده از مهارت های غیرکلامی در گوش دادن به صحبت های طرف مقابل (نظیر سر تکان دادن به علامت تأیید، لبخند زدن)

## راهکارهای دستیابی به سبک زندگی سالم:

۱- یکی از مهمترین فنون برای زندگی سالم ایجاد تغییرات کوچک است، که منجر به برداشتن گام های بزرگ می شود شما می توانید یک زندگی سالم را بدون نیاز به تغییرات بزرگ شروع کنید. مثل:

تغییر در شیوه تغذیه خود، فعالیت های ورزشی ، فعالیت های هنری مورد علاقه، فعالیت های آموزشی که منجر به یادگیری های جدید در شما می شود، ارتباط با افراد موفق و سالم ، تعیین اهداف کوچک و دست یافتنی، حتی تغییر در نوع پوشش و آرایش خود، مطالعه کتاب های مختلف آموزشی و شعر، رفتن به مراکز تفریحی و فرهنگی از قبیل پارک ها ، کتابخانه ها ، سینما.

در واقع ، تغییرات زیاد و بزرگ تقریباً همیشه به شکست منجر می شود. ولی تغییرات کوچک ما را به سمت جایزه های بزرگ هدایت می کنند که مشوق ما برای در پیش گرفتن سبک زندگی سالم است.



۲- یک زندگی سالم نیاز به نظم و انضباط دارد.

۳- سبک زندگی سالم شامل مراقبت از سلامت جسم و روان است.

۴- جنبه های جسمی ، روانی زندگی شما درهم تنیده شده اند. برای اینکه شاد و سالم باشید ، شما نیاز دارید که همه این جنبه های زندگی خود را متعادل نگه دارید.

۵- نتیجه فعالیت های خود را ارزیابی کنید ، تا از درستی آنها مطمئن شوید. تعادل و شیوه زندگی سالم در نهایت می تواند به زندگی شاد و معنی دار منجر شود.



### منابع:

شهرام رفیعی فر - راهنمای سبک زندگی سالم \_ ۱۳۹۲

لادن فتی و همکاران- آموزش مهارت های زندگی - ۱۳۹۱

# سلامت روان و حوادث ترافیکی

علی اسدی، معاون دفتر سلامت روانی اجتماعی و اعتیاد

بنظر می رسد که یکی از دستاوردهای بشری در عصر تکنولوژی و ارتباطات، سیستم حمل و نقل (ترافیک) است، حمل و نقل و تردد با تمام حسن هایش عوارض و عواقب انکار ناپذیری دارد که جزء لاینفک این صنعت عظیم است.

شاید بتوان گفت، علاوه بر عوارض اقتصادی، اجتماعی، جسمی و مرگ و میر ناشی از ترافیک، یکی از مهمترین معضلات آن عوارض روانی است.

بسیاری از تحقیقات نشان میدهد که آلودگی های صوتی و خستگی های مزمن جسمی و روانی ناشی از ترافیک، آستانه تحمل افراد را کاهش میدهد و استرس، اضطراب و پرخاشگری افزایش می دهد.

ترافیک یکی از جنبه های جدایی ناپذیر زندگی فعلی مردم در دنیا و از جمله کشور ماست ، که گریز از آن در برخی از شهرهای کلان امکان پذیر نیست.

آنچه که باید مورد توجه قرار گیرد برنامه ریزی صحیح و علمی برای پیشگیری از عوارض جسمی، روانی و اجتماعی ناشی از ترافیک است.



**عوامل ترافیکی آسیب زا در سلامت روان :**

- نشستن طولانی پشت فرمان اتومبیل

- خستگی ناشی از عدم تحرک
- بی‌تجربگی
- مصرف دارو
- آلودگی صوتی
- و آلودگی هوا
- عدم رعایت مقررات و قوانین راهنمایی و رانندگی
- استاندارد نبودن خودروها
- استاندارد نبودن خیابان‌ها بویژه وجود معابر هم سطح
- پائین بودن آگاهی برخی از مأمورین راهنمایی و رانندگی
- ناکافی بودن تابلوهای راهنمایی و رانندگی در معابر
- تنظیم نبودن برخی چراغ‌های راهنمایی نسبت به حجم اتومبیل در خیابان‌ها
- خراب بودن چراغ‌ها
- عجلول بودن افراد برای رسیدن به مقصد



در بسیاری از موارد، عوامل فوق باعث کاهش آستانه تحمل، اختلال در تصمیم گیری به موقع هنگام رانندگی و برانگیختن خشم و اضطراب رانندگان شده و در نتیجه باعث بروز حوادث مختلف ترافیکی می‌شود.

از طرفی رضایت اجتماعی تاثیر معناداری بر رفتارهای جمعی از جمله رفتارهای ترافیکی شهروندان دارد و اصولاً این موضوع یکی از خصوصیت‌های جامعه های ایده‌آل و توسعه یافته محسوب می‌شود و رضایت اجتماعی زمانی حاصل می‌شود که هر یک از اعضای جامعه خود را در برابر تمام هم‌نوعان خویش مسئول بدانند.

وضعیت اقتصادی در میزان رضایت جامعه و نیز رفتارهای اجتماعی افراد بسیار موثر، بدون تردید ناتوانی شهروندان در پاسخ گویی به بخشی از نیازهای معیشتی خود و خانواده‌شان که زندگی فردی و اجتماعی آن‌ها را تحت تاثیر قرار می‌دهد، در بروز برخی



رفتارهای خشونت بار ترافیکی موثر است.

## عوامل ترافیکی موثر در کاهش عوارض روانی-اجتماعی:

### اقدامات زیر بنائی یا طولانی مدت:

اصلاح ساختارها و قوانین راهنمایی و رانندگی ، استاندارد سازی معابر خیابان ها ، افزایش کیفیت و استاندارد نمودن اتومبیل های تولید داخل ، برنامه ریزی های طولانی مدت و ایجاد تمهیدات لازم برای کاهش ترافیک در سطح شهرها توسط دولت

### اقدامات میان مدت :

فرهنگ سازی در جامعه ، ارتقاء سطح سواد همگانی، رعایت حقوق شهروندی ، آموزش مدیران و ماموران راهنمایی و رانندگی، افزایش سیستم حمل نقل عمومی



### اقدامات کوتاه مدت:

ترمیم و باسازی چارغ های راهنمایی و رانندگی ، نصب تایمر برای تمام چراغ های راهنمایی ، پیش بینی زمان مناسب برای رسیدن به مقصد نسبت به مسافت و سایر عوامل توسط رانندگان، فراهم نمودن شرایط مناسب توسط راننده هنگام رانندگی مثل شنیدن موسیقی ملایم ، نوشیدن آب یا خوردن یک میوه و مدیریت زمان ، استراحت کافی قبل از رانندگی، عدم استفاده از تلفن همراه هنگام رانندگی و اجتناب از مکالمه های طولانی و بحث و جدل که باعث تنش روانی در افراد می شود، و مدیریت خشم در موقع رانندگی، عدم مصرف دارو های خواب آور و اعتیاد آور حین رانندگی.

ترویج فرهنگ شادی و نشاط متناسب با فرهنگ و عرف اجتماعی از دیگر عوامل اساسی برای تامین رضایت اجتماعی است، زیرا جوامعی که شادی و نشاط در آنها توسعه یافته افراد آن جامعه از ظرفیت بالایی برای مقابله با خشم و رفتارهای خشونت آمیز برخوردارند

و بر عکس در جوامع نا شاد مردم در رفتارهای اجتماعی خود غمگین و در رفتارهای ترافیکی خویش خشمگین هستند و نحوه رانندگی آن ها پر خطر است. بدون تردید مردمی که از زندگی خود رضایت دارند، کمتر مرتکب خطا شده و کمتر مبادرت به انجام رفتارهای پر خطر می کنند.



### توصیه به رانندگان:

- در مواقعی که احساس خستگی می کنید و یا بیمار هستید رانندگی نکنید.
- در صورت مصرف داروهای خواب آور رانندگی نکنید.
- رانندگی طولانی مدت می تواند باعث خواب آلودگی و خستگی شود . برای جلوگیری از خواب آلودگی مطمئن شوید که هوای آزاد به اندازه کافی وارد اتومبیل می شود. در زمان رانندگی اگر احساس خستگی کردید مکان مناسبی را جهت توقف و استراحت پیدا کنید .
- وقتی پزشک برای شما دارویی تجویز می کند از او سؤال کنید در زمان استفاده از دارو اجازه رانندگی دارید یا خیر ؟
- مسیرهای خود را قبل از حرکت تعیین کنید.
- هنگام رانندگی از موسیقی مناسب استفاده کنید.
- مدیریت زمان داشته باشید.
- از تلفن همراه در هنگام رانندگی استفاده نکنید.
- به هشدار ها و علائم راهنمایی و رانندگی توجه کنید.
- از سالم بودن اتومبیل خود قبل از رانندگی مطمئن باشید.

- مدارک اتومبیل و مدارک شخصی خود را همراه داشته باشید.

یک سفر ساده، اما لذت بخش



منابع:

۱. احمد زاده، ز. 1375 . آلودگی صدا، انتشارات جمعیت زنان مبارزه با آلودگی محیط زیست
۲. جزنی، ر. 1375 . مطالعه سلامتی و زندگی اجتماعی کارگران، خلاصه
۳. مقالات اولین همایش صدا سلامتی و توسعه، صفحه 57
۴. حکیمی، ح. 1380 . تأثیر سر و صدا بر حل مسئله، مجله روان شناسی، 43. شماره 17 ، صفحه 31
۵. دبیری ، م . 1375 . آلودگی محیط زیست، انتشارات دانشگاه تهران .
۶. سرویس: اجتماعی خبر کد خبر: ۱۰۶۱۰۴ تاریخ 1392-06-29
7. Bron, R. A.& Byrne.D. 2001.Social Psychology.
8. mental illness in general health care ,Psychological Medicine, 27 (1), 191-197
- Goldberg, D. Williams, P .1988. A users General Health Questionnaire .U. K