

سبک زندگی

سبک زندگی (Life Style) مجموعه ای از رفتارها یا الگوهای اجباری زندگی روزانه که با مقداری ثبات، در یک شخص یا گروه حفظ می گردد. سبک زندگی، با اعمال یا خصوصیات فرهنگی، فیزیکی، اجتماعی، روانی، معنوی، و محیطی یک فرد یا گروه سروکار دارد

سبک زندگی مجموعه مشروطی از خصوصیات فرهنگی، اجتماعی، اقتصادی و محیطی یک فرد، گروه یا اجتماع است که به عنوان الگویی از رفتار عادی در طی زمان، مرتبط با سلامت است ولی لزوما سلامت گرا نیست.

سبک زندگی یک عامل تعیین کننده در وضعیت سلامت یک فرد است، زیرا نوع سبک زندگی که او انتخاب می کند ممکن است منجر به از دست دادن سلامت یا مرگ زودرس شود.

آن دسته از گزینه های سبک زندگی که مردم را به خطر می اندازد شامل کشیدن سیگار، مصرف و سوء مصرف مواد (شامل الکل و دیگر داروها)، عادات غذایی نامطلوب، چاقی و فقدان تحرک است.

برنامه های آموزش و ارتقای سلامت به تغییر سبک زندگی و اصلاح رفتارهایی که ممکن است مردم را در خطر اندازد کمک می کند. با این وجود، آموزش دهندگان سلامت باید به یاد داشته باشند که افراد حق تصمیم گیری برای انتخاب سبک زندگی را دارند.



شیوه زندگی سالم شما را خوش اندام، پر انرژی کرده و بر اساس انتخاب شما در مورد عادات روزانه تان در کاهش خطر ابتلا به بیماری ها موثر است. تغذیه خوب، ورزش روزانه و خواب کافی اساس داشتن سلامت اند. مدیریت استرس به روش مثبت، به جای اینکه از طریق کشیدن سیگار یا نوشیدن الکل آن را تخلیه کرد مناسب است این کار سبب کاهش فرسودگی در بدن شما می شود و در سطح هورمون باعث کاهش ترشح هورمون های مضر سلامتی می گردد. برای یک زندگی طولانی تر و راحت تر، باید همه ی این برنامه ها را کنار هم قرار داده تا به آن برسید.



تغذیه

سیستم قلبی - عروقی، عضلانی، سیستم ایمنی بدن و دیگر اعضای بدن شما به یک منبع مستمر از مواد مغذی برای تغذیه و رشد سلول و سوخت و ساز بدن بستگی دارد. برای به دست آوردن ده ها تن از اشکال اساسی پروتئین، ویتامین ها، کربوهیدرات ها، مواد معدنی و چربی ها، شما نیاز به یک رژیم غذایی متنوع دارید با توجه به رهنمودهای ارائه شده، رژیم غذایی شما باید عمدتاً غلات کامل، میوه ها، سبزیجات و محصولات بدون چربی و یا لبنیات کم چرب باشد.

مصرف گوشت بدون چربی مانند مرغ و بوقلمون، همراه با حبوبات، تخم مرغ و آجیل سالم است. محدود کردن اندازه وعده های غذایی برای کنترل وزن و خطر ابتلا به بیماری های قلبی و عروقی و دیگر بیکاری ها از طریق شیوه زندگی ممکن است.



ورزش

کالری همراه غذا خوردن وارد بدن می شود و در مواد غذایی وجود دارد و اگر شما آنها را مصرف نکنید ذخیره شده و چاق می شوید. حمل وزن اضافی خطر ابتلا به بیماری های قلبی، دیابت نوع 2 و سرطان را افزایش می دهد. شیوه زندگی شما باید وزن سالم و ثابت به شما بدهد

کاهش استرس

بدن شما در پاسخ به استرس روزانه با آزادسازی هورمون شما را به واکنش حساس و هشیار می کند . اگر این کار از طریق آرامش تسکین نیابد، اثرات ساخت و ترمیم در بیداری می تواند موجب درد عضلانی، سردرد، اختلال در خواب و علائم دیگر شود سبک زندگی که شامل مدیریت استرس به طور منظم باشد قادر است این چرخه را بشکند قبل از آن که بتواند به سطوح ناسالم پیشرفت برسد توصیه شده با محدود کردن برخی از فعالیت های خود در زمان برای رسیدن به آرامش تلاش کنید رسیدن به آزادی فیزیکی از طریق کشش، ماساژ، یوگا یا ورزش لذت بخش است. ارتباط با دوستان و خانواده برای از بین بردن فشار روانی، و زمانی برای مطالعه و رفتن دنبال یک سرگرمی و یا تجربه فعالیت دیگری است که باعث می شود شما احساس خوبی داشته باشیم.

در دنیای امروزی که انسان ها در جوامع مختلف درگیر فضای مجازی و کار و تلاش برای کسب درآمد هستند کمتر به زندگی کردن می پردازند. در این مطلب برای شما 27 نکته طلایی برای یک سبک زندگی سالم را بیان می کنیم.



27 نکته طلایی برای یک سبک زندگی سالم

طبق تعریف سازمان جهانی بهداشت، سبک زندگی ترکیبی از الگوهای رفتاری و عادات فردی در سراسر زندگی شامل تغذیه تحرک بدنی، استرس، مصرف دخانیات و کیفیت خواب است که در پی اجتماعی شدن بوجود آمده است. شیوه زندگی پدیده ای چند وجهی است که تمام جنبه های زندگی روزمره ، خواب ، غذا، بهداشت، اداب و رسوم، کار، بازی ، سرگرمی، وقت گذرانی، روابط اجتماعی، طرز تفکر، رفتار، احساسات و عواطف می باشد.

1. خانه نشینی

تمام آن شب هایی که پای تلویزیون نشستید را بهتر نبود به یک کنسرت یا سالن سینما می رفتید؟ هرگز حدسش را نمی زنید ممکن بود با چه کسانی دوست شوید یا چه نکات تازه ای یاد بگیرید .

2. مسافرت نکردن

با مسافرت کردن چیزهایی یاد می گیرید که هیچ مدرسه ای قادر به آموزش آنها نیست و به خاطر داشته باشید که با بچه دار شدن، انجام این مهم بسیار سخت تر می شود.

3. عدم توانایی تصمیم گرفتن

آن چه که دوست دارید را انجام دهید و نه آن چه که دیگران از شما انتظار دارند. عزم تان را جزم کنید، مسئولیت تصمیم تان را بپذیرید و حرکت کنید.

4. عدم یادگیری یک زبان جدید



بنابراین روزانه فعال باقی بمانید اغلب رهنمودها در ورزش متمرکز روی تقویت عضلات است ، مانند بلند کردن وزنه همراه با ورزش آئروبیک مانند پیاده روی و دویدن. دستورالعمل پیشنهادی ما 150 ساعت ورزش در هفته است اما بزرگسالان غیر فعال باید به تدریج و تحت نظارت دکتر خود به آن برسند . شما همچنین باید ورزش هایی مانند یوگا را برای بهبود انعطاف پذیری تان انجام دهید خواب

سوخت و ساز بدن روزانه با استمرار روند مرگ و جوان سازی و ترمیم بافت سلولی صورت می گیرد زمانی که شما خواب هستید تثبیت حافظه و تنظیم اشتها نیز در طول این زمان از کاهش فعالیت بدنی رخ می دهد. مقدار استاندارد خواب هفت تا نه ساعت در شب است و معیاری برای یک زندگی سالم میباشد .



تنبلی را کنار بگذارید و برای این کار همین الان اپلیکیشن رایگان Duolingo را نصب کنید.(روی خط انجام کار)

5. عدم رها کردن شغلی که دوستش ندارید
چرا یک جا نشسته اید و مرتباً از شغل فعلی تان که دوستش ندارید شکایت می کنید؟ به جای این کار بی حاصل شجاع باشید و شغل دیگری را امتحان کنید.

6. عدم پس انداز پول
رو به پیری می روید و هنوز مستاجرید یا خانه کوچکی دارید. وقت آن نرسیده که پول تان را پس انداز کنید؟
7. خسیس نباشید



بین این گزینه و مورد قبلی مرز باریکی وجود دارد. مقدار زیادی پول پس انداز کرده اید اما چه فایده که هیچ لذتی از آن نمی برید؟

8. عدم بروز احساسات
بخندید. گریه کنید. زندگی کنید.
9. ماندن در یک رابطه بد عاطفی
اگر در یک رابطه بد دست و پا می زنید احتمالاً بعد از مدتی آن را کنار خواهید گذاشت اما اکثر مردم حسرت این را می خورند که چرا زودتر این کار را نکرده اند.



10. آمیزش کمتر با همسر

بهتر است تا جوان هستید این کار را انجام دهید. بدون شک این امر موجب محکم تر شدن پیوند دوستی با همسر تان خواهد شد و فراموش نکنید که با افزایش سن انجام این کار سخت تر و کمتر خواهد شد.

11. احاطه شدن توسط دوستان بد

شما که به خوبی آنها را می شناسید پس بهتر است برای آرامش خودتان هم که شده، رهایشان کنید .

12. ترس از گفتن جمله "دوستت دارم"

خیلی زود، دیر می شود. اگر این احساس را نسب به کسی دارید، شک و تردید را کنار گذاشته و به او بگویید. تردید حاصلی جز پشیمانی نخواهد داشت.

13. اهمیت قائل شدن برای حرف های دیگران

زمانی که سن تان بالاتر می رود متوجه می شوید که این مساله هیچ ارزشی ندارد. هر کاری که دوست دارید را انجام دهید. هر لباسی که خوش تان می آید را بپوشید و هر آن چه که گفتن اش، خوشحال تان می کند را بگویید.

14. عدم صرف وقت برای قدردانی از نعمت ها

لحظه ای درنگ کنید. نفس عمیقی بکشید. به اطراف تان نگاهی بیندازید و به خاطر برخورداری از نعمت های گوناگون خداوندی، سپاسگزار باشید.

15. تسلیم شدن

اگر اکنون تمام تلاش تان را برای دستیابی به اهداف نکنید در آینده حسرت خواهید خورد که چرا اندکی بیشتر تلاش نکرده اید.

16. عدم ریسک پذیری

شغل رویایی تان که مدت ها در آرزوی آن بوده اید را به شما پیشنهاد می دهند اما برای انجام آن مجبورید به شهر یا کشور دیگری نقل مکان کنید. آیا جرات خطر کردن دارید؟!

17. عدم گذران اوقات با کسانی که دوست شان دارید
افراد زیادی به زندگی ما وارد یا از آن خارج می شوند. قبل از این که دیر شود برای کسانی که ارزش دارند وقت گذاشته و سعی کنید کنار آنها باشید.

18. دائماً نگران بودن

آرام باشید. کارها به خوبی پیش می رود و همه چیز ختم به خیر خواهد شد. ضمناً تا به حال کجا شنیده یا دیده اید که "نگرانی" چیزی را درست کرده باشد؟

19. عدم ترک محدوده امن

اگر امکانش برای شما مهیاست کارهایی مثل پرش از صخره، چتربازی، قایق سواری و یا حتی پرش بانجی را برای یک بار هم که شده امتحان کنید. تلویزیون را



مرکز آموزشی درمانی امین

سبک زندگی سالم



شناسی را با رئیس تان یا با فرد جذابی که به تازگی با او آشنا شده اید را برای چند دقیقه کوتاه ادامه دهید، احتمالاً آرزو خواهید کرد که ای کاش در مدرسه یا دانشگاه توجه بیشتری به تدریس معلم یا استاد کرده و بهره بیشتری از مطالب می بردم.

26. عدم پیدا کردن مهارت یا استعدادی که برای آن ساخته شده اید

سرگرمی یا کاری را پیدا کنید که از انجام آن واقعا لذت می برید. شاید انجام این کار در روزهای سخت تنها مایه آرامش تان باشد.

27. عدم درک عظمت وجودی تان

جدا هنوز متوجه نشده اید که چقدر شگفت انگیزید؟! هر چه زودتر به این مساله پی ببرید، به نفع تان است. پس تفکر درباره آن را شروع کنید!

شناسنامه پمفلت آموزشی	
موضوع	سبک زندگی سالم
تهیه کننده	واحد آموزش سلامت
تأیید کنندگان علمی	خانم دکتر پور عجم
سمت	متخصص داخلی
تاریخ تهیه	1400
کد پمفلت	PE-SOC-02

منبع : برونر و سودارث
جهت استفاده از مطالب آموزشی به سایت بیمارستان مراجعه نمایید.
www.amin.mui.ac.ir

کنار بگذارید، در جمع برقصید یا افسار سخن را به دست بگیرید.

20. کار زیاد

شاید حجم قابل توجهی پول را در بانک پس انداز کرده باشید اما خاطره ای هم ساخته اید؟

21. عدم استفاده از وسایل ضدبارداری

تولد یک فرزند ناخواسته در اوج جوانی یا سال های اولیه ازدواج احتمالاً انجام بخش بزرگی از کارهایی که در لیست اهداف و برنامه ها نوشته اید را اگر نگوئیم غیرممکن اما فوق العاده سخت خواهد کرد .

22. عدم دنبال کردن رویاها

بزرگ بیاندیشید و رویاهایتان را دنبال کنید.

23. عدم چشیدن غذاهای گوناگون

بد نیست غذاهای مکزیکی، هندی، ایتالیایی، مصری و در کل غذاهای سایر ملل را امتحان کنید. گاهی اوقات با چشیدن مزه های متنوع آنها شگفت زده خواهید شد.

24. ورزش نکردن

بخش زیادی از سال های اوج تناسب بدنی را در رختخواب یا جلوی تلویزیون هدر می دهیم. بلند شوید و روزانه چند دقیقه ای بدوید یا یوگا کار کنید. بعد از رساندن وزن بدن تان به حد مطلوب، از سلامتی بیشتر لذت خواهید برد.

25. عدم سخت کوشی در مدرسه یا دانشگاه

زمانی که نمی توانید یک گفتگوی ساده درباره آثار ادبی کلاسیک یا مباحث ساده جامعه شناسی یا روان