



LIVE WELL

تمتع بحياة صحية - حتى مع التقدم
العمر - احتفظ بصحة جيدة



دليلك للاستثمار في صحتك



مبادرة من الحكومة الأسترالية

تم تطوير برنامج "Live Well" (عش حياتك جيدًا) بدعم سخي من شبكة الصحة الأولية بجنوب غرب سيدني (South Western Sydney Primary Health Network).



صدّق على هذا النص "South Western Sydney Consumer, Carer and Community Council" (مجلس المستهلكين ومقدمي الرعاية والمجتمع في جنوب غرب سيدني).

يتوجّه مشروع "Live Well" بخالص الشكر والعرفان لجمعية Fountain of Health Association for Optimal Aging Canada على ما قدمته من إلهام لهذا المشروع.



تهانينا

لقد بدأت في التفكير في كيفية إجراء تغييرات بسيطة لكن مستدامة للتمتع بصحة أفضل، وشعور أفضل، والحفاظ على صحتك لأطول فترة ممكنة. يتمثل الغرض من كتابة هذا الدليل في مساعدتك على فهم أهدافك وأسباب أهمية هذه الأهداف.

سيساعدك الموظف الصحي الذي تتابع معه على إجراء تغييرات بسيطة في نمط حياتك بما يساعدك في اتباع نمط حياة أكثر صحة بمرور الوقت.

كل رحلة تبدأ بخطوة صغيرة.

السعي الدائم لتحقيق السعادة والرضا

يساعد سلوكك وتوقعاتك ونمط حياتك في تحديد المستوى الصحي الذي تنعم به. قد يستغرق بناء العادات الصحية بعض الوقت، والتغييرات البسيطة التي تدوم لفترة طويلة يمكن أن تكون أكثر أهمية من التغييرات الجوهريّة التي تجربها لفترة زمنية قصيرة فحسب.

وقد ثبت أن الإجراءات الموضحة في الجوانب الرئيسية الستة التالية تحدث فرقاً إيجابياً فيما يتعلق بتعزيز الشعور والاستمتاع بحالة صحية جيدة:



الحفاظ على نشاط الدماغ



النشاط البدني



القدرة على الراحة الذهنية



تناول الأطعمة الصحية



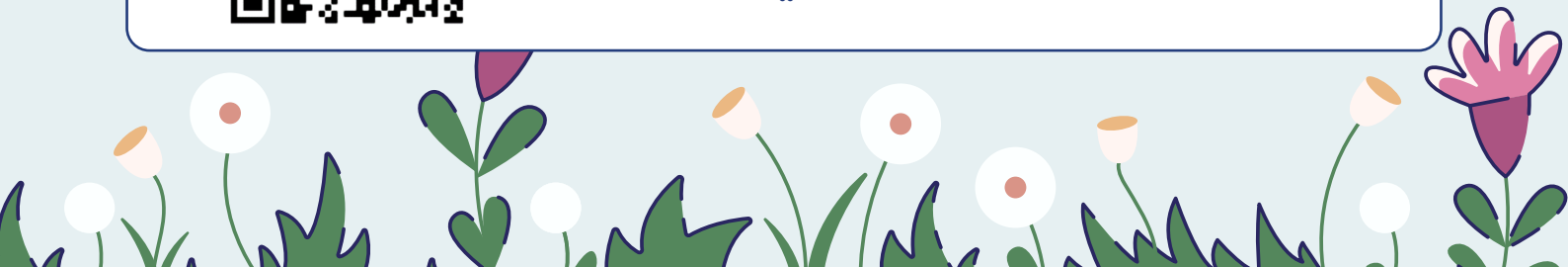
التفكير الإيجابي والتفاؤل



التواصل باستمرار مع الآخرين



لمشاهدة فيديو قصير يشرح أسباب أهمية الاستثمار في صحتك، امسح رمز الاستجابة السريعة (QR) التالي:



النشاط البدني



يعد النشاط البدني عاملاً أساسياً للاستمتاع بصحة جيدة والشعور بالراحة والصحة في جميع المراحل العمرية.

وأي نوع من زيادة الأنشطة يعد أمراً جيداً، ومن الأفضل أن يكون من تلك الأنشطة التي تزيد معدل ضربات القلب وإفراز كميات بسيطة من العرق.

وعندما تزيد معدل ممارسة النشاط البدني، فإنك تحصل على نتائج أفضل.



- احرص على ممارسة الرياضة في المنزل إذا كان ذلك مناسبًا لحالتك الصحية، أو احصل على دروس في مركز للياقة البدنية أو في مركز مجتمعي محلي.

- يمكن للأنشطة التي تحسن التنسيق والتوازن أن تقلل من مخاطر التعثر والسقوط. كلما زاد رصيدك من ممارسة الرياضة، زادت احتمالية استقلاليتك عن الآخرين على المدى البعيد.

جرب شيئًا جديدًا: اتبع روتينًا متنوعًا. هناك العديد من الأنشطة المتاحة التي قد تكون مناسبة بالنسبة لك. تعد اليوغا الخفيفة أو التمارين الرياضية المائية أو تمارين "تاي تشي" نماذج لتمرين العقل والجسم القادرة على تحسين نوعية نومك ومستويات الطاقة لديك، وقد يتسنى لك ممارستها في أحد المراكز المجتمعية المحلية أو عبر الإنترنت.

فكر في اقتناء أحد الأجهزة التي يمكن ارتداؤها لتتبع مستوى لياقتك البدنية: يمكن أن يشمل ذلك سوار معصم أو ساعة، بحيث يسمح لك بقياس مستوى نشاطك، علمًا بأن بعض أجهزة التتبع تكون مزودة بإمكانية إخبارك عند الجلوس لفترة طويلة أكثر من اللازم.

تحدث إلى أخصائي الصحة الذي تتابع معه: تعرف على أفضل الأنشطة وأكثرها ملاءمة لحالتك. يمكن للأخصائي الصحي مساعدتك في إيجاد مجموعات أو فصول أو صالات رياضية محلية لمساعدتك في الحفاظ على نشاطك وقوتك واستقلاليتك.

فيما يلي بعض الأفكار التي تساعدك على زيادة نشاطك البدني:

ما عليك سوى الحركة: ترتبط الكثير من المشكلات الصحية بالجلوس لفترات زمنية طويلة. ومن خلال النهوض والتحرك باستمرار، يمكنك تحسين صحة قلبك وعظامك ودماعك، وتحسين حالتك المزاجية وإطالة عمرك. حاول أن تزيد المدة الزمنية الذي تقضيها في الحركة تدريجيًا بمرور الوقت.

مارس أنشطتك المعتادة بمعدل أعلى: فجميع المهام اليومية المحددة التي تقوم بها يمكن أن تعزز مستوى نشاطك البدني. يمكن أن تشمل الأنشطة اليومية المشاوير العادية وتسوق البقالة والأعمال المنزلية وأعمال البستنة وتمشية الكلاب. فهذه الأنشطة سوف تزيد من استقلاليتك وقوتك، كما ستجعلك تشعر بمزيد من التحكم في حياتك اليومية.

المشي بانتظام: يمكن أن يؤدي هذا النشاط إلى تحسين وحماية حالتك المزاجية، والحد من الشعور بالقلق، وزيادة العمر، وتقليل خطر الإصابة بالخرف مع تقدمك في العمر.

ممارسه الرياضة: تعد ممارسة الرياضة من الأنشطة الرائعة لرفع معدل لياقة و/أو قوة القلب والأوعية الدموية، كما أنها تساعد كذلك في تحسين الصورة الذاتية والطاقة وتحافظ على الصحة الإدراكية.

- يساعد تقييم اللياقة الشخصية من قبل المدرب من الأمور المفيدة للغاية في أي مرحلة عمرية، حيث إنها تساهم في تحقيق أفضل النتائج على المستوى الصحي، وكذلك تقديم المشورة بشأن كيفية ممارسة الرياضة بصورة آمنة.



ما الذي يمكنني القيام به لزيادة معدل نشاطي البدني؟



★ لمشاهدة فيديو قصير حول الأسباب
وراء أهمية النشاط البدني بالنسبة لك،
قم بمسح رمز الاستجابة السريعة
(QR Code) التالي:



تناول الأكل الصحي

تشكل عادات الأكل الجيدة أهمية بالغة لصحتك العامة.

يوفر الغذاء الصحي لجسمك المكونات التي تدعم حالتك المزاجية وذاكرتك، وتساعدك على تجنب المشكلات الصحية أو علاجها بشكل أفضل. كما يمكن أن يساعدك الأكل الجيد في الحفاظ على وزن صحي وأداء وظائفك على النحو الأمثل.

أحرص على تناول كميات مناسبة من الطعام، وتحقيق التوازن بين مجموعات ونوعيات الطعام المختلفة، وتجنب تناول الوجبات الخفيفة والإفراط في تناول الأطعمة المصنّعة.



إليك بعض الأشياء التي يمكنك القيام بها لمساعدتك في اتباع عادات أكل جيدة، حيث إنك بحاجة إلى تناول المزيد من الطعام الجيد، والمشروبات الجيدة، وتجنب الأطعمة غير الصحية.

الأكل الجيد

احرص على تناول أطعمة **متنوعة وصحية** باستمرار.

تناول الأطعمة الطازجة أو استبدلها بالأطعمة المجمدة أو المعلبة مثل البازلاء أو الذرة.

تناول الأطعمة الغنية **بالمواد التي توفر الحماية لجسمك ودماعك**، والتي تتوفر في زيت الزيتون والمكسرات والخضروات الخضراء والملونة والتوت ذي الألوان الداكنة مثل التوت البري.

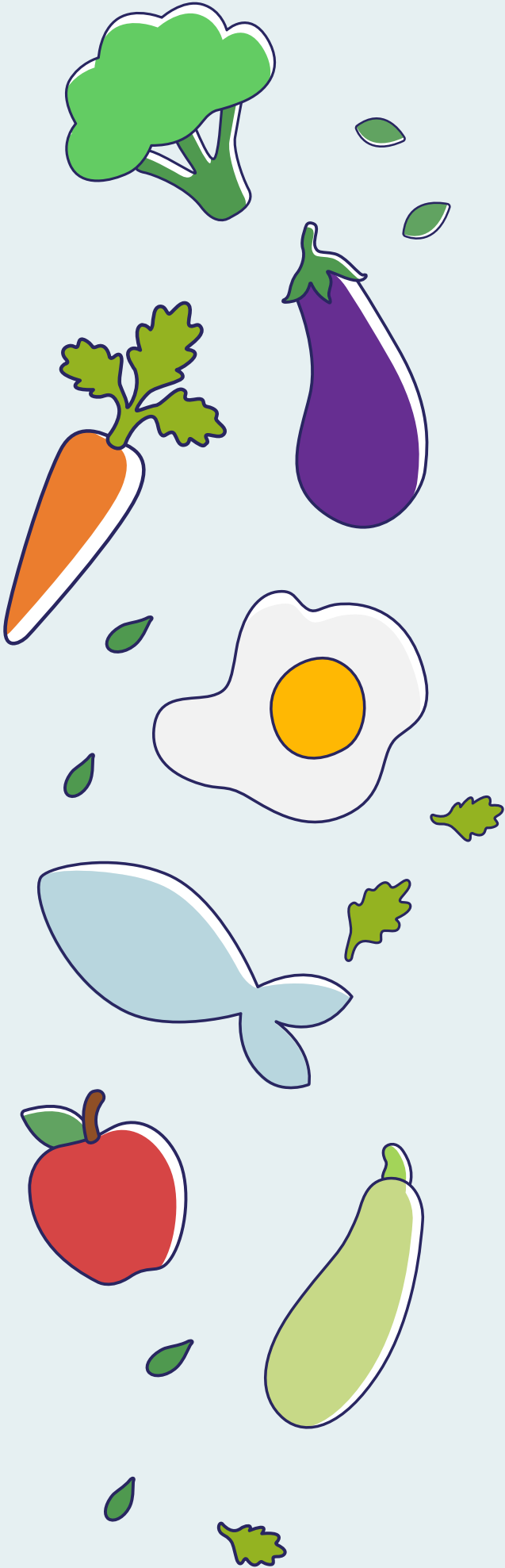
احرص على تناول الأطعمة الغنية **بالبروتين** للحفاظ على قوة عضلاتك وحجمها. يمكن الحصول على البروتين من بعض الأطعمة كاللحوم الحمراء والأسماك والدجاج والبيض والمكسرات والبقوليات. عندما يكون لديك عضلات صحية، فإن هذا يساعدك على الاستمتاع باستقلاليتك لفترات زمنية أطول.

تناول الأطعمة الغنية **بالأحماض الدهنية أوميغا-3**، وذلك مثل الأسماك الزيتية (كالسردين والتونة والسلمون)، والجوز والخضروات ذات الأوراق الخضراء. فهذه الأطعمة سوف تساعدك في الحفاظ على صحة دماغك على وجه الخصوص.

احرص على استهلاك الأطعمة غير المصنّعة نظرًا لاحتوائها على الألياف والكاربوهيدرات الصحية والمغذيات والمعادن. ومن الأمثلة على هذه الأطعمة الفاصوليا والبذور واللوز والمأكولات البحرية والتوفو والفواكه الطازجة أو المجففة والخضروات الورقية والخبز الكامل والمعكرونة والأرز البني.

تناول الأطعمة الغنية **بالكالمسيوم** لدعم صحة عظامك. يتوفر الكالمسيوم في منتجات الألبان كالحليب والزبادي والأجبان. يمكنك أيضًا الحصول على الكالمسيوم من مصادر أخرى غير الألبان مثل اللوز أو السردين.

تناول الأطعمة المخمرة. هذه الأطعمة غنية بالبكتيريا المفيدة التي تساعد في الحفاظ على صحة أمعائك. تناول الزبادي أو الأطعمة المخمرة الأخرى مثل مخلل الملفوف أو الكيمتشي.



تناول الأطعمة الضارة

احرص على تقليل تناول الأطعمة غير الصحية أو عدم تناولها بالمرة، وعلى وجه الخصوص **الأطعمة المصنّعة** والوجبات الخفيفة التي تُستخدم فيها إضافات السكر أو الملح أو الإضافات الصناعية لمنح الطعام مذاقاً أفضل أو جعله يدوم لفترة أطول.

الخبز الأبيض والأرز والمعكرونة والبطاطس

تسهم في رفع نسبة السكر في الدم بدرجة كبيرة، كما تزيد من خطر إصابتك بمرض السكري بمرور الوقت. جرب استبدال هذه العناصر بخبز القمح الكامل والأرز البني والمعكرونة الكاملة والبطاطا الحلوة قدر استطاعتك.

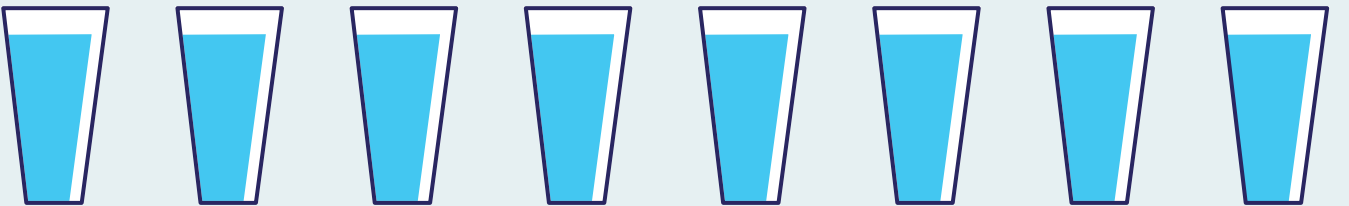
احرص على مراقبة **كميات حصص الوجبات التي تتناولها**، ولا تتناول إلا ما يكفي لمنع الشعور بالجوع ولا تأكل حتى تشبع.

احذر من **تناول الوجبات الخفيفة** عندما تشعر بالتوتر والضغط، حيث إن "الأكل التعويضي" أو الأكل بشراهة عند الغضب يمنحك شعوراً بالراحة المؤقتة لكنه يؤدي إلى زيادة وزنك.

حسّن عادات الشرب

حاول أن تحافظ على الحدود الموصى بها لتناول **الكحول** بما يناسب مرحلتك العمرية. يؤدي الإفراط في تناول الكحوليات إلى إتلاف دماغك وجسمك ويزيد من خطر التعثر. كما أن الكحول سيزيد من حدة الأعراض إذا كنت تعاني من مرض السكري أو ارتفاع ضغط الدم أو القرحة.

احتفظ ب**كميات مناسبة من السوائل** في جسمك عن طريق تناول نحو 8 أكواب من الماء يوميًا. يمكنك شرب هذا المقدار من الماء بكميات صغيرة على مدار الساعة أثناء أوقات يقظتك أو ترتيب تناولها بالطريقة التي تناسبك.



كيف يمكنني تحسين عادات تناول الطعام؟



★ لمشاهدة فيديو قصير يتناول أهمية
تناول الأطعمة الصحية، امسح رمز
الاستجابة السريعة (QR Code) التالي:



نشاط الدماغ

للحديث عن صحة الدماغ، فإننا نؤكد على أن من الأمور الرائعة الإبقاء على أدمغتنا في حالة نشطة في جميع الأوقات. ذلك أن خلايا الدماغ قادرة على النمو وتشكيل روابط جديدة من قبل أن تُولد وإلى أن تبلغ مرحلة الشيخوخة. وبالتالي فإن تحدي الدماغ عن طريق التمارين الذهنية المستمرة لا يقل أهمية عن ممارسة النشاط البدني للعضلات.

وعندما تتحدى دماغك بنشاط ذهني أو بدني جديد، فإنك تساعد في بناء قدراته العقلية، وهذا أشبه ببناء العملية التراكمية لمخدراتك بحيث يزيد عقلك من قدرته على التعامل مع الضغوط والتحديات.

وعلاوة على ذلك، فإن الانغماس في الأنشطة الأكثر تعقيدًا كتعلم لغة جديدة أو طريقة العزف على آلة موسيقية تفيد الدماغ بشكل أكبر من الأنشطة الأخرى، دون أن يقلل ذلك من أهمية أي نشاط آخر. بل والأفضل دومًا في هذا السياق أن يكون النشاط الذي تمارسه اجتماعيًا ومليئًا بالمتعة.



إليك بعض الأفكار التي تساعدك على تعزيز نشاط الدماغ:

تحدي دماغك لتعلم شيء جديد: فيما يتعلق بصحة الدماغ، كلما زادت صعوبة التحدي كان ذلك أفضل. فكّر فيما يلي:

- طرق التعلم الرسمية كتلقي دورة عبر الإنترنت، أو التسجيل في صف دراسي مجتمعي أو حتى المشاركة في برنامج دراسي بالجامعة. فكل ما يمكن أن تتعلمه من مواد جديدة مفيد لصحة دماغك ويمنحك شعورًا بالإنجاز.
- إذا كان هذا الأمر يمثل صعوبة بالغة بالنسبة لك، فتذكر أنه حتى الأهداف الصغيرة مفيدة لصحة دماغك، بما في ذلك:
- قراءة مقال في جريدة أو مجلة أو الاستماع إلى البرامج الإذاعية. فهذه الأنشطة مفيدة لصحة الدماغ بمرور الوقت.
- الاستماع إلى الكتب الصوتية. هذه أيضًا طريقة رائعة لتنشيط دماغك ويمكنك الاستماع إلى تلك الكتب الصوتية بينما تقوم بالاسترخاء.

لا تعد مشاهدة التلفاز بوجه عام من الأمور المحفزة للدماغ كما تفعل القراءة. لذا، احرص على تقليل الأوقات التي تقضيها في مشاهدة التلفاز.

اشترك في عضوية المكتبة العامة المحلية القريبة منك: فالقراءة تشكل استفادة رائعة لعقلك من نواح كثيرة. يوجد في العديد من المكتبات أيضًا نوايا للكتب والأفلام ومحاضرات جامعية ومجموعة متنوعة من ورش العمل وخدمات توصيل الكتب للمنزل.

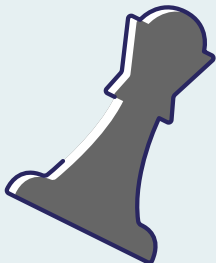
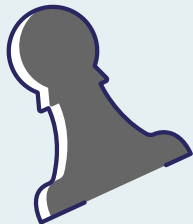
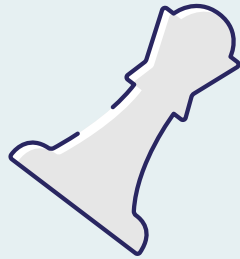
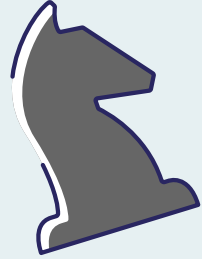
اكتشف ما يمكن أن يفعله الكمبيوتر:

- يعد استخدام جهاز كمبيوتر أو جهاز لوحي أو هاتف ذكي للوصول إلى الإنترنت طريقة ممتازة للعثور على معلومات مهمة وشيقة والتواصل مع الآخرين. لا تدع التقدم في السن أو قلة الخبرة يشكلكان حاجزًا يعوق طريقك.
- إذا كنت مستخدمًا جديدًا لأجهزة الكمبيوتر، يمكنك الاستفادة من الكثير من الموارد والتقنيات التي يسهل استخدامها. راجع مكتبتك المحلية لمعرفة المزيد من موارد الكمبيوتر المتاحة.

حقق أقصى استفادة من هواياتك واهتماماتك:

فكّر في فرص جديدة لممارسة الأشياء التي تستمتع بها بالفعل وانتقل بها إلى مستوى جديد. يمكن أن يتضمن ذلك التسجيل لتعلم مهارات جديدة مثل الطهي أو التصوير الفوتوغرافي، حيث يمنحك ذلك فرصة للتعرف على أشخاص جدد يشاركونك نفس الاهتمامات، وتعلم مهارات جديدة في الموضوعات المفضلة لديك.

غير روتينك: هل أنت من الأشخاص الذين لا يتركون عاداتهم؟ اسلك طريقًا مختلفًا إلى المنزل، أو تسوّق في متجر مختلف، أو قابل صديقًا لم تره منذ فترة. إن تغيير الروتين المعتاد أو استخدام تجارب جديدة يساعدك بكل بساطة في تنشيط دماغك وإضافة تمارين ذهنية جديدة إلى يومك.



ما الذي يمكنني فعله للإبقاء
على دماغي في حالة نشطة؟



★ لمشاهدة فيديو قصير يتناول أهمية الإبقاء
على نشاط دماغك، امسح رمز الاستجابة
السريعة التالي QR Code:



النشاط الاجتماعي

إن جميع البشري أشخاص اجتماعيون بطبيعتهم. ولا يعني أن يكون الشخص اجتماعيًا مجرد وجوده ضمن مجموعة من الأشخاص الذين يتواصل معهم. بل إن الأمر يتعلق أيضًا بالشعور بالرضا في التحدث إلى الأشخاص والالتقاء بهم والقدرة على تلقي الدعم منهم عند اللزوم. إن التواصل مع الأشخاص الذين تحبهم ويهتمون بشأنك يساعد على اكتساب الثقة والشعور بالإيجابية.

أظهرت البحوث أن هذا النوع من التواصل يعزز جهازك المناعي، ويحدّ من أعراض الاكتئاب، ويساعدك على إدارة الضغوط بشكل أفضل، ويحافظ على حدة ذاكرتك وقوتها. تعتبر الوحدة سببًا لاعتلال الصحة العقلية والصحة الجسدية على حدٍ سواء. بل إنها في الواقع تشكل ضررًا على جسمك يعدل الأضرار الناتجة عن التدخين.



إليك بعض النصائح التي يمكن الاستفادة منها لتكون أكثر نشاطًا من الناحية الاجتماعية:

التواصل مع أحد الأصدقاء أو أفراد الأسرة. ابق على اتصال مع أصدقائك وعائلتك. ويمكن أن يتم ذلك عبر التزاور واللقاءات أو عبر الهاتف أو مكالمات الفيديو أو وسائل التواصل الاجتماعي. بادر بالاتصال بأي شخص أو تحديد روتين أسبوعي منتظم معه. إذا قرأت كتابًا مهمًا وشيقًا أو شاهدت شيئًا جيدًا في التلفاز، تحدث مع عائلتك وأصدقائك حول هذا الأمر.

زيادة التعرف على أحد معارفك غير الرسميين بشكل أفضل. من المحتمل أن يكون هناك

أشخاص تقابلهم مصادفة باستمرار لكنك لا تعرفهم جيدًا. ومجرد الاستماع يمكن أن يكون طريقة رائعة لتعزيز التواصل مع شخص أحد الأشخاص.

قل "مرحبًا" لهذا الشخص وسله كيف سارت الأمور خلال أسبوعه، أو سله عن أحواله.

تحدي نفسك لاغتنام الفرص للالتقاء بالناس.

تحدي نفسك لتقول "نعم" إذا دُعيت للخروج في مكان ما. قد يكون من الممتع الخروج من منطقة الراحة الاجتماعية بين الحين والآخر. بعد ذلك يمكنك الالتقاء لتناول القهوة أو الشاي أو الخروج في نزهة مع شخص تريد أن تعرفه بشكل أفضل.

التحلي بالفضول. تحدي نفسك لتجربة هواية أو شيء يثير اهتمامك مع مجموعة جديدة من الناس مثل نادي الكتب أو مجموعة تمارس المشي معًا. قد تكون هناك أيضًا فرص اجتماعية تتضمن العديد من الأنشطة التي تستمتع بها بالفعل.

الانضمام إلى مجموعة تشارك في نفس طريقة التفكير. ابحث عن أنشطة جماعية محلية مثل

النوادي الاجتماعية أو المجموعات التي تمارس المشي معًا أو أماكن العبادة المحلية كالكنائس أو المساجد أو المعابد.



ما الذي يمكنني فعله لأبقى نشيطًا
على المستوى الاجتماعي؟



لمشاهدة فيديو قصير يتناول أهمية البقاء
نشطًا على المستوى الاجتماعي، امسح
رمز الاستجابة السريعة التالي (QR Code):



الصحة العقلية



كلنا نواجه ضغوطًا وتحديات في حياتنا. تحدث استجابة الجسم للضغوط كلما شعرت بالقلق أو عدم الاطمئنان. وتعد الضغوط التي تأتي في صورة نوبات مفاجئة وقصيرة أمرًا طبيعيًا تمامًا، لكن الضغوط المزمنة أو الهائلة لا تعد جيدة لصحتنا البدنية والعقلية.

هناك ارتباط وثيق بين العقل والجسد، ويمكن أن يؤدي استرخاء العقل إلى استرخاء الجسم والعكس صحيح. وتعد الاستجابة الاسترخاء رد فعل طبيعي للجسم تؤدي إلى استرخاء الذهن ويوازن الضغوط في حياتك.



جرب أساليب الاسترخاء التالية:

- تخيّل صورة ذهنية لمشهد ممتع (يسمى التصدّر أو التخيل الموجّه) أو
- تشغيل بعض الأصوات الطبيعية المريحة كصوت الشلال أو رياح تتخلل الأشجار أو أمواج تهادى على الشاطئ.

لمّا كان عقلك يحتاج إلى الراحة مثله مثل جسمك، فسوف تستفيد صحتك العقلية من اليقظة الذهنية حتى وإن كانت لبضع دقائق يوميًا.

انخرط في أنشطة تنمّي شعورك بالهدف: حدد هدفًا شخصيًا يوميًا للمشي أو لزيارة صديق أو التواصل مع أحد أفراد العائلة. يمكن أن يؤدي التركيز على الأمور الأكثر أهمية بالنسبة لك إلى تحسين صحتك العقلية.

كن على دراية بالمحفّزات: كن على دراية بالأشياء التي تثير لديك الشعور بالقلق أو الحزن أو الاكتئاب كالأخبار ووسائل التواصل الاجتماعي على الهاتف أو جهاز الكمبيوتر.

إعْتَنِ بنفسك من خلال القيام بواحد أو أكثر الأنشطة التالية:

- اقرأ كتابًا مفضلًا أو استمع إلى كتاب صوتي.
- خطط للقيام بأنشطة ممتعة باستمرار، كالاستماع إلى الموسيقى المفضلة أو الموسيقى التي لم تسمعها منذ فترة طويلة، أو طهي صنف طعام تحبه، أو تحلية مؤقتة مثل الشوكولاتة أو الحلويات، أو جرب الرسم في دفاتر التلوين.

حافظ على روتين مناسب للنظافة الشخصية كالاستحمام والعناية بنفسك وتغيير ملابسك كل يوم.

اخرج إلى الأماكن التي يمكنك الاستمتاع فيها بالهواء النقي وأشعة الشمس وأصوات الطبيعة.

تذكر أن ما يفضلك عن المهنيين الصحيين هو مكالمة هاتفية يمكنك إجراؤها إذا شعرت أنك غير متأقلم أو تشعر بالضيق أو لديك مخاوف مفرطة.

التنفس العميق: للقيام بذلك، يجب أن تأخذ أنفاسًا بطيئة وعميقة بوعي مع ملء بطنك بالهواء وتفريغها. يساعد هذا التمرين جسمك على إيقاف الاستجابة للضغوط ويمكن عقلك من الاسترخاء أيضًا. جرب هذه العملية قبل النوم أو عندما تشعر بالتوتر.

التمارين الرياضية الخفيفة أو تمارين التمدد:

يمكن أن تكون هذه التمارين فعالة للغاية في مساعدتك على الاسترخاء على المستوى البدني والعقلي. هناك نوعان محددان من التمارين الجيدة **هما تمارين اليوغا الخفيفة أو تمارين تاي تشي.** سواء كنت تتدرب لمدة 20 دقيقة عدة مرات أسبوعيًا أو لبضع دقائق فقط في اليوم، يمكن أن يكون لذلك مردود إيجابي على صحتك العقلية والجسدية.

تركيز كامل للذهن: هذه حالة من الاهتمام المركّز، على سبيل المثال، إن التركيز على تنفسك عقليًا من أجل أن تكون "في اللحظة الحاضرة" سوف يجلب استجابة الاسترخاء. ولمساعدتك في الوصول إلى هذا الإطار الذهني، جرب الآتي:



ما الذي يمكنني القيام به لتعزيز صحتي العقلية؟



★ لمشاهدة فيديو قصير يتناول أهمية
صحتك العقلية، امسح رمز الاستجابة
السريعة التالي QR Code:

التفكير الإيجابي والتفاؤل



تلعب أفكارنا دورًا مهمًا في صحتنا العامة. يتعلق التفكير الإيجابي بخلق وإيجاد التوازن، وملاحظة ما هو جيد في أنفسنا، والتفاؤل والتركيز على ما يمكننا تغييره عند ظهور المشكلات.

غالبًا ما يكون لدى الأشخاص الذين يعيشون عمرًا أطول نظرة إيجابية بشأن الحياة لفترة طويلة. كما أنهم أكثر قدرة على التأقلم بطريقة أفضل مع الضغوط، وتجاوز الشدائد والانخراط في أنشطة صحية.



يمكن أن يشمل التفكير الإيجابي هذه الأنشطة:

فكر الأمور التي تمت بطريقة جيدة: عليك أن تقوم كل يوم بإدراك وتقدير نجاحاتك والأشياء التي تشعر بالامتنان من أجلها، مهما كانت صغيرة.

اكتب قائمة الامتنان والتقدير: خذ وقتك في تدوين قائمة بالأشياء الجيدة في حياتك. بغض النظر عن التحديات، من المفيد أن نتذكر يوميًا ما نشعر بالامتنان من أجله.

رصد المشكلات ومعالجتها: حدد وقتًا للتفكير في التحديات في حياتك مثل المخاوف الصحية الطبية أو العقلية أو ضغوط العمل أو التحديات المالية أو العلاقات.

- حاول أن تخصص مدة قصيرة في نفس الوقت يوميًا لملاحظة أفكارك وعواطفك ومعتقداتك بشأن هذه المواقف. اسمح بإطلاق مشاعرك بدون الحكم عليها. هل هناك مشاكل ترى أن من الممكن تغييرها؟
- من الأمور التي تساعدك في هذا الشأن تدوين أفكارك ورصد الأخطاء ومعالجتها. تخيل أنك تخلت عن القلق أو المشكلة لاستعادة القدرة على التفكير بصورة متوازنة. تذكر أن هذا الأمر سيمر عاجلاً أو آجلاً.

التنفس اليقظ: يمكن أن يساعدك ذلك في تحسين طريقة تفكيرك وشعورك من خلال التواجد في اللحظة الحاضرة.

- من الأساليب التي يمكن البدء بها بسهولة هي المحاولة لبضع دقائق فقط في كل مرة. لاحظ أنفاسك وهي تتحرك للداخل والخارج. ركز على أنفاسك حتى عندما تتوارد الأفكار إلى ذهنك. عندما يشرد عقلك (وهذا أمر معتاد)، أعد الانتباه إلى أنفاسك.
- يمكن أن يؤدي الاهتمام المركّز من خلال التنفس إلى تحسين الصحة وقدرتنا على التعافي من المرض وتقليل التوتر والقلق والاكتئاب.

التحوّل عن التفكير السلبي: عندما تجد نفسك في موقف صعب، راجع أفكارك ومشاعرك وسيطر عليها. أحياناً تكون أفكارنا غير مفيدة ويمكن أن تجعلنا نشعر بأسوأ مما يجب أن نشعر به. بدلاً من أن تقول "هذا مستحيل"، اسأل نفسك "ما الذي سيقوله صديقي المفضل الآن حيال ذلك؟" أو "ما الذي سيجعل هذا الأمر أكثر سهولة؟" أو "من بإمكانه مساعدتي في هذا الأمر؟"

تعامل مع نفسك بلطف ورأفة: إذا كنت تميل في تفكيرك إلى نقد الذات، فذكر نفسك أن الكمال أمر محال لأي شخص. وكلنا نرتكب الأخطاء. وقد أظهرت البحوث أن معاملة أنفسنا بلطف ورأفة تجعلنا أكثر سعادة وتقلل من شعورنا بالقلق والاكتئاب.



كيف يمكنني التفكير بإيجابية أكثر؟



★ لمشاهدة فيديو قصير يتناول أهمية
التفكير الإيجابي، امسح رمز الاستجابة
السريعة التالي QR Code:

نصائح صحية عامة

تناول أي **أدوية** حسب إرشادات طبيبك.

توقف عن التدخين **أول قائل منه لأقل حد ممكن.**

احصل على قسطٍ كافٍ من **النوم**- لتكن مدة نومك المستهدفة أكثر من 4 ساعات وأقل من 8 ساعات.

اشرب كميات كافية من **الماء**- فتناول ما يقرب من 8 أكواب من الماء يوميًا يفيدك ويساعدك على الشعور بالشبع، وهو ما سيقلل فرصة الإكثار من تناول الوجبات الخفيفة.

إعْتَنِ **برأسك**- حاول تجنب تعرض رأسك لأي اصطدامات أو إصابات. افحص منزلك بحثًا عن أي أشياء تعرضك لمخاطر التعثر.

هناك أشياء أخرى يمكنك القيام بها للبقاء بحالة صحية جيدة.

احرص على **فحص حالتك الصحية بانتظام** على يد طبيبك المعالج أو الممرضة:

- راقب نسبة الكوليسترول وسكر الدم ووزن الجسم وضغط الدم وحاول التحكم فيها.
- إعتنِ بجلدك وقم بفحصه لمعرفة ما إذا كانت هناك أي تغييرات مثل الكتل أو الزوائد وفحصها.
- احرص على زيارة طبيب الأسنان بانتظام لأن سوء الحالة الصحية للأسنان يمكن أن يكون له أضرار على صحتك العامة.



كيف يمكنني التغيير؟

كيف سأقيس التغيير الخاص بي؟
كيف سأقيس هذا النشاط؟ على سبيل المثال، عدد مرات قيامي بذلك أو الوقت الذي سأقضيه في القيام بذلك.

متى وكما مرة سأفعل هذه الأمور؟
متى وكما مرة سأفعل ذلك؟ على سبيل المثال أيام الاثنين والأربعاء، مرة واحدة صباحًا كل يوم.

أين يمكنني القيام بذلك؟
ما هي الأماكن المتاحة للقيام بهذه الأنشطة؟ على سبيل المثال في المنزل، في الحديقة، في المركز المحلي.

لا يتعين عليك أن تفعل أمور كثيرة، أو أن تفعل كل شيء في وقت واحد لتحسين صحتك. فقط ابدأ بتغييرات صغيرة واستمر في فعلها، ثم افعل المزيد. إذا كان بإمكانك التفكير في التغيير المخطط له، فمن المرجح أن ينجح ذلك التغيير. فكّر فيما يلي:

ما التغيير الذي يمكنني القيام به؟
ما التغييرات التي سأفعلها؟ على سبيل المثال، زيادة معدلات ممارسة الرياضة والقراءة وتناول الأكل الصحي.

هل هذا التغيير واقعي بالنسبة لي؟
هل هذا العمل يمكن تنفيذه بالنظر إلى حالتي الصحية وظروفي؟



أهدافي

هدفي هو فعل المزيد:

محدد

ما التغييرات التي سأفعلها؟ على سبيل المثال، زيادة معدلات ممارسة الرياضة والقراءة وتناول الأكل الصحي

قابل للقياس

كيف سأقيس هذا النشاط؟ على سبيل المثال عدد مرات القيام بالنشاط، أو الوقت الذي أقضيه في النشاط

قابل للتحقيق

هل هذا العمل يمكن تنفيذه بالنظر إلى حالتي الصحية وظروفي؟

واقعي

هل يمكنني القيام بهذه الأنشطة من الناحية الواقعية؟ على سبيل المثال في المنزل، في الحديقة

محدد بوقت

متى وكما مرة سأفعل ذلك؟ على سبيل المثال أيام الاثنين والأربعاء، مرة واحدة صباحًا كل يوم

الروتين الصحي

صباحًا ☀️	بعد الظهر 🌅	مساءً 🌙

الاثنين

الثلاثاء

الأربعاء

الخميس

الجمعة

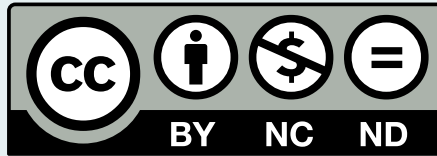
السبت

الأحد



لا تعيش حياتك فحسب ولكن "عِش حياتك جيدًا" ("Live Well")

لا تقدم منطقة جنوب غرب سيدني الصحية المحلية أي تعهد أو ضمان فيما يتعلق باستيفاء أو دقة المعلومات المقدمة من مشروع **Live Well** لا يتمثل الغرض من المعلومات التي قدمناها لك في تقديم أي مشورة صحية أو أي مشورة مهنية أخرى. لا يمكننا تقديم أي ضمانات فيما يتعلق بمدى قدرتك على الحصول على نتائج من النصائح المقدمة هنا. سوف تختلف النتائج تبعًا لظروفك الشخصية الخاصة وبحسب حالتك الصحية. ينبغي على أي شخص التفكير في طلب المشورة بشكل فردي من الممارس الصحي المعني قبل إجراء أي تغييرات على نمط حياته.



منطقة جنوب غرب سيدني الصحية المحلية 2022
© هذا العمل مرخص بموجب Creative Commons Attribution-NonCommercial-NoDerivatives 4.0 International (CC BY-NC-ND 4.0)
<https://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/4.0/>