

عدم قضاوت خود، پذیرش هر آنچه هستیم شناخت خویشتن حقیقی و دور شدن از ارزش های جعلی ای که به ما تحمیل شده است برای شناخت و ابراز احساسات به وضعیت درونی خود توجه کنیم و از تغییر احساسات خود آگاه بوده و بفهمیم چه چیزهایی روی این تغییرات تاثیر گذار هستند. با شناخت احساسات و متغیر های موثر بر آن ها و عدم برخورد قضاوت گرانه در مورد احساساتی که توسط دیگران پذیرفتنی نیستند به تدریج امکان بروز دادن و زندگی کردن با خویشتن واقعی خود را پیدا می کنیم برقراری ارتباط با احساسات مان و ایجاد امکان بروز آن ها در سلامت روان و جان ما نقش به سزایی دارد.

ذهن خود را مدیریت کنید

از زنجیره تفکرات مان آگاه باشیم. افکار تکرار شونده ناخوشایند را با یک هشدار متوقف کنیم. شواهدی بر علیه افکار منفی پیدا کنیم. بررسی کنیم که کدام شناخت غیر منطقی در زیر بنای این تفکر قرار دارد. اغلب افکار قطعی که حاوی کلمات باید، نباید، همه یا هیچ هستند، خاصیت غیر واقعی بودن دارند. برای ایجاد تغییرات از جملات مثبت استفاده کنیم و بر آنچه می خواهیم متمرکز شویم. مثلا برای غلبه بر احساس احساس ناتوانی به این فکر کنیم نمی خواهم ناتوان باشم و تکرار کنیم که من می توانم

*** جهت دسترسی به اطلاعات آموزشی، بارکد زیر را اسکن نمایید**

**توصیه های برای داشتن زندگی روانی معنوی سالم**

در زندگی اهداف واقع گرایانه داشته باشید. از تنش و اضطراب پرهیز کنید. اضطراب سیستم دفاعی بدن را تضعیف می کند. در صورت دارا بودن علائم بیماری روانی مانند افسردگی به پزشک مراجعه کنید. به طور میانگین هفت ساعت در شب بخوابید. نداشتن خواب کافی قدرت دفاعی بدن را پایین می آورد. خویشتن را دوست بدارید و به جسم و روان خود احترام بگذارید. زندگی سختی های زیادی دارد اما شاید باورهای امیدوارانه یگانه راهی باشد که می توان با آن دشواری ها را پشت سر گذاشت. دقایقی از روز را به خلوت کردن با خود و دعا کردن بپردازید تا به آرامش برسید.

به خداوند و حکمت او اعتماد کنید و به رحمت او امیدوار باشید

توصیه های برای داشتن زندگی اجتماعی سالم

با دیگران با مهربانی و احترام رفتار کنید. از رقابت های ناسالم تنش آفرین پرهیزید. به عقاید دیگران احترام بگذارید و به آنها توهین نکنید. دیگران را دوست بدارید و قضاوت زود هنگام نداشته باشید. همه آدم ها خوبی ها و بدی هایی دارند آنها را همان گونه که هستند بپذیرید. اگر کسی در حق شما بدی کرد، خشم خود را کنترل کنید و تلاش کنید او را ببخشید. اگر به موضوعات از دیدگاه دیگران نگاه کنید شاید خیلی از بدی های دیگران را راحت تر بپذیرید. از خود و دیگران توقعات غیر واقع بینانه نداشته باشید تا باعث رنج و ناراحتی شما نگردد. در زندگی با دیگران مشورت کنید اما در پایان خود تصمیم گیری کنید. نگذارید دیگران احساسات و هیجانات شما را هدایت کنند

منبع:

<http://iec.behdasht.gov.ir/>

واحد بهبود کیفیت	به نام خدا	 بیمارستان موسی بن جعفر(ع) قوچان
	عنوان سند: پیشگیری سرطان از طریق زندگی روانی، معنوی و اجتماعی سالم	
شماره سند: IM.04.N-I.F/114 تاریخ تدوین: ۱۳۹۶/۷/۵		
شماره بازنگری: ۶ تاریخ بازنگری: ۱۴۰۳/۰۷/۰۵		
شماره ویرایش: ۱ تاریخ بازنگری بعدی: ۱۴۰۵/۰۷/۰۵		

پیشگیری سرطان از طریق زندگی روانی،**واحد آموزش سلامت همگانی**

خود و دیگران را ببخشید

نخستین عامل کمک کننده به بخشایش این است که مانع از آسیب دیدن بیشتر خود شویم و دوما باور کنیم که بخشایش آسان است. با نیت بخشایش به تمام هیجانات امکان بروز بدهیم و از احساسات متناقض خود احساس گناه نکنیم.

در برخی فرهنگ ها افراد غصه ها و زخم های خود را می نویسند و می سوزانند. برخی ترغیب می شوند غصه های خود را به سنگ صبور بگویند تا تخلیه شوند. برای سلامت خودتان دیگران را ببخشید تا رها شوید.

برای اجرایی کردن بخشایش ممکن است مشاوره با یک روانشناس کمک کننده باشد.

از سلامت روابط خود مطمئن شوید

برای سلامت روان باید روابط سالمی داشته باشیم. هیچ مشکل ارتباطی نیست که قابل حل نباشد. اگر در یکی از روابط خود دچار مشکل هستید مثلا در ارتباط با پدر و مادر خواهر و برادر، همسر یا فرزند خود رنج می برید و در تعامل با آنان مشکل دارید با شیوه هایی ساده می توانید تنش رابطه را کاهش داده و حتی رابطه را به شیوه ای خوشایند تغییر دهید.

اول به یاد داشته باشید که در تمام تعاملات هر یک از طرفین حداقل نیمی از مشکل را بر دوش می کشد پس اگر به شیوه ای دیگر عمل کنید حتما شکل رابطه تغییر خواهد کرد. بعضی از شرایط را نمی توان تغییر داد ولی می توان پذیرفت و برای تغییر بقیه شرایط باید راهکارها را آموخت و به کار گرفت

شبکه حمایتی اجتماعی داشته باشید

افراد با گروه های حمایتی با احتمال کمتری درگیر سرطان می شوند و در صورت ابتلا نیز با احتمال بیشتری درمان می شوند. در دوستی ها و روابط فامیلی روابط خوشایند را حفظ کرده و گسترش دهید. بر حسب علایق خود عضو گروه های اجتماعی شوید و از دیگران کمک بخواهید و اجازه دهید دیگران به شما کمک کنند.

۳- مهارت های جدیدی کسب نمایید

کسب مهارت های خاص نیز می تواند به کاهش استرس کمک کند مهارت حل مسئله، اساسی ترین مهارت کاهش دهنده استرس است. تعریف این مهارت این است که به شیوه ای علمی برای هر مساله بشری راه حلی وجود دارد، حتی اگر آن راه حل منطقی به نظر نرسد. مهارت مدیریت زمان نیز به کاهش استرس کمک می کند و این افراد کمتر درگیر عجله می شوند.

۴ باورهایتان را بشناسید و در صورت لزوم تغییر دهید

باورهای ما ممکن است ایجاد کننده استرس باشند. باورهای آن افکار ریشه ای هستند که تفکرات روزانه ما ازط آنها سرچشمه می گیرند. باور به اینکه من "می توانم"، "قرار است اتفاقات خوشایندی برای من پیش بیاید"، "از پس زندگی با تمام فراز و نشیب هایش بر می آیم"، و "من لایق و ارزشمند هستم" می تواند در کاهش استرس کمک کند. لازم است باورها و افکار خود را بشناسیم و با مدیریت افکار ناکارآمد به آرامش بیشتری دست یابیم. افرادی که به قدرت والای خدا اعتماد دارند، توکل نموده و همه امور را در اداره او می دانند معمولا استرس کمتری تحمل نموده و آرامش بیشتری دارند.

بعلاوه می توان با تغییر نگرش از شکست به کسب تجربه به آرامش بیشتر و کاهش تنش کمک کرد..

افسردگی را درمان کنید

دور بودن از شادی و امید و عشق از عوارض افسردگی است نه تنها لذت بردن از زندگی را کم می کند باعث تضعیف سیستم ایمنی ابتلا به بیماری های گوناگون را افزایش می دهد اگر افسردگی شما شدید است به روانپزشک مراجعه کنید و اگر افسردگی خفیف تری دارید با پرداختن به ورزش منظم و یل هر فعالیت منظم دیگر، مطالعه کتاب های مرتبط با درمان افسردگی و تغییر نگرش و نگاه به فیلم های امید بخش به درمان خود کمک کنید

مسائل جسمی، روانی، اجتماعی و معنوی بر سلامت و بیماری موثرند در زیر به چند نکته عمده که می تواند در پیشگیری از سرطان موثر واقع شود اشاره می شود.

استرس و تنش را مدیریت کنید

۱ محیط زندگی خود را تغییر دهید.

بعضی از عوامل استرس زا با تغییر دادن محیط از بین خواهند رفت مثلا سرو صدا و آلودگی صوتی، آشفتگی فیزیکی محیط، قرار گرفتن در جوار افراد دارای استرس و دنبال کردن اخبار استرس زا از عوامل ایجاد استرس هستند و در مقابل، قرار گرفتن در طبیعت، هم نشینی با افرادی که آرامش دارند، خلوت نمودن محیط فیزیکی و نظم دادن به آن و پرهیز از مکان های پر تراکم و پرسروصدا، باعث کاهش استرس می شوند.

۲- از تاثیر رفتارهای خود بر سلامت تان آگاه شوید و رفتارهای سالم را یاد بگیرید

برخی رفتارهای ما هم ایجاد استرس می کنند و تغییر این رفتارها می تواند استرس را کاهش دهند. افرادی که اغلب دیر می کنند و عجله دارند، مواد غذایی صنعتی مصرف می کنند، سیگار می کشند و کم می خوابند، احتمالا استرس بیشتری را تحمل می کنند. در عوض، ایجاد فرصت برای انجام امور در فراغ بال و عجله نداشتن، مصرف مواد غذایی طبیعی، نکشیدن سیگار و داشتن خواب متناسب با نیاز بدن می تواند استرس را کاهش دهد.