



FamilyLifeConnect

خواب، ورزش و تغذیه سالم

وقتی روحیه پایینی دارید ممکن است تغییرات مختلفی در بدن خود احساس کنید. ممکن است خوابیدن برایتان سخت باشد، مرتب بیدار شوید یا ساعت‌های زود صبح بیدار شوید یا متوجه شوید بسیار بیشتر از حد معمول می‌خوابید. همچنین ممکن است احساس کنید سطح انرژی کمتری دارید و از فعالیت‌های معمول لذت نمی‌برید. حفظ بهداشت و سلامت شامل نیازهای جسمی، روحی و معنوی شما می‌شود. برای تلاش برای بالا بردن روحیه تان و بهبود سلامت جسمانی تان موارد زیر مهم هستند:

- داشتن خواب شبانه خوب
 - انجام نوعی فعالیت ورزشی در روز حتی اگر یک پیاده روی کوتاه باشد
 - حفظ رژیم غذایی سالم
- برای کم کردن تأثیر روحیه پایین بر روی سلامت جسمانی تان می‌توانید اقداماتی عملی انجام دهید.

خواب

سعی کنید در طول روز ن خوابید وگرنه احتمالاً در خواب شب دچار مشکل می‌شوید. اگر در طول روز احساس می‌کنید نیاز به استراحت دارید، بنشینید (دراز نکشید) و برخی از روشهای ایجاد آرامش نوشته شده در جزوه روشهای ایجاد آرامش را امتحان کنید.

- یک برنامه منظم ایجاد آرامش برای حدود یک ساعت قبل از خواب را ایجاد کنید. حمام آب گرم، درست کردن یک نوشیدنی با شیر گرم (بدون کافئین) خواندن یک مطلب ساده مانند مجله و گرم کردن کیسه آب گرم یا کیسه گندم را امتحان کنید. این برنامه منظم را هر شب انجام دهید.
- سعی کنید هر شب رأس ساعت مشخصی به رختخواب بروید و صبح سر ساعت مشخصی بیدار شوید.
- استفاده از فن آوری را محدود کنید و تمرکز بر روی موارد استرس زا را به روز و تا یک ساعت قبل از رفتن به رختخواب اختصاص دهید. موبایل، کامپیوتر و تلویزیون خود را خاموش کنید. مطمئن شوید که اتاقتان تاریک است. اگر صدا حواستان را پرت می‌کند برای خود گوشگیر بگیرید.
- سعی کنید هر روز فعالیت بدنی داشته باشید. این کار دو فایده دارد، یکی ترشح هورمون "شادی" اندورفین و دیگری خسته شدن در پایان روز است.
- سعی کنید اگر خوابتان نمی‌برد نگران نشوید. اگر این مسأله برایتان پیش آمد 20 دقیقه به خود زمان بدهید – اگر تا آن زمان خوابتان نبرد از تخت خارج شوید به اتاق دیگری بروید و تا زمانی که دوباره خوابتان بگیرد کاری مانند خواندن مطلب یا نفس عمیق انجام دهید.
- اگر فکرهای زیاد خواب شما را به هم زده است یک دفترچه نگرانی و یک خودکار کنار تخت خود بگذارید. افکار خود را بنویسید و به خود بگویید فردا در زمان نگرانی به آنها رسیدگی خواهید کرد. برای اطلاعات بیشتر به جزوه مدیریت نگرانیها رجوع شود.
- چند روش ایجاد آرامش داشته باشید که در مواقعی که خوابیدن برایتان سخت است آنها را انجام دهید. مثلاً یک مکان یا تجربه آرام را تصور کنید، تنفس عمیق آهسته را تمرین کنید، هر گروه از عضلات بدن را از نوک انگشتان پا تا سرتان را منقبض و منبسط کنید یا به مدیتیشن یا راهنمایی یا به صداهای آرامش بخش گوش دهید.

- از کم شروع کنید. کمی فعال بودن از هیچ بهتر است.
- برخی از انواع ورزشها باید بخشی از برنامه روزانه تان باشند. به جز داشتن بدن سالم، این کار باعث ترشح مواد شیمیایی در مغز می شود که موجب ایجاد "احساس" خوب در شما می شود و استرس و خستگی را کم می کند، خواب را بهبود می بخشد، انرژی طبیعی را تقویت می کند، به شما حس موفقیت می دهد و شما را از خانه خارج می کند و با دیگران ارتباط می دهد. کدام یک از این موارد را می شود دوست داشت؟!
 - سعی کنید ورزش خود را با زندگی روزمره خود ترکیب کنید که احساس ورزش کردن نداشته باشید. یا چیزی را انتخاب کنید که شما را فعال نگه دارد و از آن لذت نیز ببرید (یا حداقل از آن بیزار نباشید). مثلاً راه رفتن یا دوچرخه سواری به ایستگاه مترو، محل کار یا مدرسه را به جای رانندگی در نظر بگیرید. می توانید به باغچه بروید، چمن ها را کوتاه کنید، سگتان را بیرون ببرید، با بچه هایتان بازی کنید، برقصد، به کوهنوردی بروید یا کارهای خانه را انجام دهید.
 - زمانی از روز را انتخاب کنید که برای شما مناسب تر است. سعی کنید خیلی دیر وقت در شب ورزش نکنید چون ممکن است به سختی خوابتان ببرد.
 - اگر داشتن انگیزه برایتان سخت است، از یکی از دوستانتان یا اعضای خانواده خود بخواهید که در انجام فعالیت به شما بپیوندند. ساعت، تاریخ و مکان را تعیین کنید. ورزش به همراه شخص دیگر ممکن است به شما انگیزه مورد نیاز را بدهد.
 - به مرور میزان فعالیت بدنی را در هر روز افزایش دهید، ایده آل بین 30 تا 60 دقیقه در روز است. اگر مدتی ورزش منظم نداشته اید، مطمئن شوید که اهدافتان قابل دستیابی هستند. شاید برای شروع، هدف 20 دقیقه در هفته واقع بینانه تر باشد.

تغذیه سالم

- اگر علاقه ای به آشپزی ندارید سعی کنید غذاهای سالمی بخرید که نیاز به آماده سازی زیادی نداشته باشند، مانند میوه، سبزیجات، ماست یا سالادها.
- سعی کنید از غذاهای ناسالم دوری کنید، حتی اگر سریع و راحت باشند – این غذاها ممکن است گرسنگی ما را برطرف کنند ولی در بلند مدت حال ما را بدتر خواهند کرد.
- اگر احساس می کنید غذاهای ناسالم زیاد می خورید، خریدن آنها را محدود کنید تا وقتی که روز بدی دارید در دسترس نباشند و شما را وسوسه نکنند.
- اگر دوستان و اعضای خانواده تان به شما پیشنهاد پختن غذا برای شما کردند، کمک آنها را بپذیرید.
- واحد غذا را کوچکتر و تعداد وعده های آن را بیشتر کنید. شما نیاز دارید که در زمان تقویت روحیه خود سطح انرژی تان را بالا نگه دارید، بنابراین اگر در حال حاضر میلی به وعده غذای اصلی ندارید غذا را در واحد های کوچکتر و تعداد وعده های بیشتر بخورید.
- با خودتان مهربان باشید. این طبیعی است که هنگامی که روحیه پایینی دارید، انرژی و انگیزه نداشته باشید، اما هر روز شروعی تازه است – فردا از نو شروع کنید.

اطلاعات این جزوه فقط توصیه هایی کلی هستند. ممکن است این توصیه ها برای شما مناسب نباشند، بنابراین جایگزین توصیه های متخصصان سلامت نیستند.



Transforming
lives for stronger
communities

بودجه خدمات FamilyLifeConnect توسط South Eastern Melbourne Primary Health Network تامین می شود.

FamilyLifeConnect

FamilyLifeConnect خدماتی مجانی است که مردم ساکن در منطقه دندینونگ را با مربیان در ارتباط قرار می دهد. آنها می توانند در رابطه با بهداشت و رسیدن به اهدافتان به شما کمک کنند.



1800 326 543



connect@familylife.com.au



با مراجعه به www.familylife.com.au/familylifeconnect نوبت خود را به صورت اینترنتی رزرو کنید