به چه دليل ما نيازمند شيوه اي سالم براي زندگي هستيم؟

شیوه زندگی سالم یک منبع ارزشمند برای کاهش بروز و تاثیر مشکلات سلامتی، برای مقابله با عوامل استرس زا زندگی، و برای بهبود کیفیت زندگی است. شواهد علمی نشان می دهد که سبک زندگی ما نقش بزرگی در سالامت ما دارد سبک زندگی پدیده چند وجهی است که تمام جنبه های زندگی روزمره ،خواب ،غذا، بهدا شت، اداب و رسوم، کار، بازی ،سرگرمی،وقت گذرانی، روابط اجتماعی، طرز تفکر، رفتار، احساسات و عواطف می باشد.

با داشتن یک سبک زندگی سالم می توان از بسیاری از مشکلات سلامتی جلوگیری کرد و یا حداقل وقوع آنها به تعویق انداخت[2،3].

عامل تعيين كنندة مهم انتخاب سبك زندگي سالم کدام است؟

پنج عامل تعيين كنندة مهم انتخاب سبك زندگي سالم شامل مهارت ها و صلاحیت های فردي ، استرس، فرهنگ، روابط بین فردی و اجتماعي و احساس كنترل زندگی مي باشد.

تاثیر متقابل عواملی نظیر مجاورت افراد با عوامل خطر، میزان انعطاف پذيری اجتماعي و استعداد ژنتيك آنها موجب تجربه درجه هاي گوناگوني از سلامت و خطر در بین اقشار مختلف مردم می شود.

سبك زندگي سالم به عنوان محصول تعامل بين انتخاب ها، مهارت ها، صلاحیت ها و عادت هاي افراد با موقعيت هاي اجتماعي، میزان آسيب پذيري و مجاورت آنها با عوامل خطر تعريف مي شود.

احساس كنترل زندگي و موفقيت يكي ديگر از مؤلفه هاي مهم انتخاب سبك زندگي سالم است. مطالعه ویتنهال در مورد مرگ و مير و بيماري كارمندان انگليسي نشان داد كه نداشتن كنترل بر شرايط كار عامل مهمي در ابتلاي جمعيت مذكور به ضعف سلامت و بيماري قلبي بود.

در تحقیق برونر سطوح بالاي استرس نشان دهندة عدم كنترل طولاني مدتی بود كه موجب اضطراب و سردردهای طولانی مدت و مقاوم مي شد. او استرس را مسئول دامنة گسترده اي از تغييرات فيزيولوژيك خطر بيشتر بیماری میگرن مي دانست.

عادت هاي غیرسالم مردم موجب ايجاد مخاطرات بهداشتي خود خواسته براي آنها مي شود و وقتي كه این رفتارها موجب بيماري يا مرگ شود، مي توان سبك زندگي قرباني را عامل مؤثر يا موجب بيماري يا مرگ او دانست.[4]

موانع رعايت سبك زندگي سالم کدامند؟

مهم ترين موانع رعايت سبك زندگي سالم، شامل نحوه تعريف و پذيرش مفهوم آن و نیز توان

افراد(به ويژه اقشار با وضعيت اقتصادي و اجتماعي پايين) براي رعایت یک سبك زندگي سالم

است.باید به كاهش تنش بين نقش مسووليت فردي(من برای سالم زیستن چه بايد بكنم)

و مسئوليت اجتماعي(ما برای سالم زیستن چه بايد بكنيم، من براي سلامت آنچه كه در اطرافم رخ

 مي دهد، چه بايد بكنم) افراد توجه شود.

سبك زندگي افراد محصول تركيبي از انتخاب ها، شانس ها و منابع در اختیار آنها مي باشد.

شرايط زندگی با منابع، جریان زندگي با الگوي رفتاري، سبك زندگی با الگوی اداره زندگي و

 شانس هاي زندگي با احتمال تطابق ساختاري سبك زندگي و شرايط زندگي در ارتباط است.

شرایط محیطی(فرهنگی، اجتماعی، اقتصادی،…) محيط زندگی افراد، از مهم ترین عوامل تعيين

كننده سبك زندگي آنها است.

يك سبك زندگي سالم باید به عنوان تعريفي عمومي از رفتار افراد در سه بعد فردی، محيطی(خانواده، همسالان، محله، محل كار) و رابطه بين افراد و محيط زندگی آنان درنظرگرفته شود.

چگونه انسان مي توانداز يك شيوه زندگي سالم برخوردار باشد؟

زندگي انسان بازتاب باورها ، انديشه ها و رفتارهاي او مي باشد و باورهاي نادرست و ناسالم باعث تخريب انديشه و زندگي انسان مي گردد وبالعكس باورها و رفتارهاي سالم باعث شكوفايي زندگي انسان مي گردد.

همانگونه كه بيان شد انسان هست وانديشه هايش ، لذا ما بايد بينديشيم واز تغييرات كوچك وساده در نحوه زندگي خود شروع كرده وبا بكار بستن آنها وتبديل نمودن آنها باعادات روزانه شاهد تغييرات بزرگي در مدت كمي در زندگي خود باشيم[5،6].

منابع

* Lucini D, Zanuso S, Blair S, Pagani M. A simple healthy lifestyle index as a proxy of wellness: a proof of concept. Acta diabetologica. 2015 Feb 1;52(1):81-9.
* Gochman DS, editor. Handbook of health behavior research II: Provider determinants. Springer Science & Business Media; 2013 Nov 11.
* نظام جامع *توانمندسازی* مردم برای مراقبت از خود ..*دکتر شهرام رفیعی فر* و همکاران. *1392*.
* Laverack G. Health promotion practice: power and empowerment. Sage; 2004 Feb 17.