

## به چه دلیل ما نیازمند شیوه ای سالم برای زندگی هستیم؟

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 سلامت ما دارد سبک زندگی پدیده 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.

با داشتن یک سبک زندگی سالم می توان از بسیاری از مشکلات سلامتی جلوگیری کرد و یا حداقل وقوع آنها به تعویق انداخت [۲،۳].

## عامل تعیین کننده مهم انتخاب سبک زندگی سالم کدام است؟

پنج عامل تعیین کننده مهم انتخاب سبک زندگی سالم شامل مهارت ها و صلاحیت های فردی، استرس، فرهنگ، روابط بین فردی و اجتماعی و احساس کنترل زندگی می باشد.

تاثیر متقابل عواملی نظیر مجاورت افراد با عوامل خطر، میزان انعطاف پذیری اجتماعی و استعداد ژنتیک آنها موجب تجربه درجه های گوناگونی از سلامت و خطر در بین اقشار مختلف مردم می شود.

سبک زندگی سالم به عنوان محصول تعامل بین انتخاب ها، مهارت ها، صلاحیت ها و عادت های افراد با موقعیت های اجتماعی، میزان آسیب پذیری و مجاورت آنها با عوامل خطر تعریف می شود.

احساس کنترل زندگی و موفقیت یکی دیگر از مؤلفه های مهم انتخاب سبک زندگی سالم است. مطالعه ویتنهال در مورد مرگ و میر و بیماری کارمندان انگلیسی نشان داد که نداشتن کنترل بر شرایط کار عامل مهمی در ابتلای جمعیت مذکور به ضعف سلامت و بیماری قلبی بود.

در تحقیق برونر سطوح بالای استرس نشان دهندهٔ عدم کنترل طولانی مدتی بود که موجب اضطراب و سردردهای طولانی مدت و مقاوم می شد. او استرس را مسئول دامنهٔ گسترده ای از تغییرات فیزیولوژیک خطر بیشتر بیماری میگرد می دانست.

عادت های غیر سالم مردم موجب ایجاد مخاطرات بهداشتی خود خواسته برای آنها می شود و وقتی که این رفتارها موجب بیماری یا مرگ شود، می توان سبک زندگی قربانی را عامل مؤثر یا موجب بیماری یا مرگ او دانست.[۴]

### موانع رعایت سبک زندگی سالم کدامند؟

مهم ترین موانع رعایت سبک زندگی سالم، شامل نحوه تعریف و پذیرش مفهوم آن و نیز توان افراد(به ویژه اقشار با وضعیت اقتصادی و اجتماعی پایین) برای رعایت یک سبک زندگی سالم است. باید به کاهش تنش بین نقش مسوولیت فردی(من برای سالم زیستن چه باید بکنم) و مسوولیت اجتماعی(ما برای سالم زیستن چه باید بکنیم، من برای سلامت آنچه که در اطرافم رخ می دهد، چه باید بکنم) افراد توجه شود.

سبک زندگی افراد محصول ترکیبی از انتخاب ها، شانس ها و منابع در اختیار آنها می باشد. شرایط زندگی با منابع، جریان زندگی با الگوی رفتاری، سبک زندگی با الگوی اداره زندگی و شانس های زندگی با احتمال تطابق ساختاری سبک زندگی و شرایط زندگی در ارتباط است. شرایط محیطی(فرهنگی، اجتماعی، اقتصادی،...) محیط زندگی افراد، از مهم ترین عوامل تعیین کننده سبک زندگی آنها است.

یک سبک زندگی سالم باید به عنوان تعریفی عمومی از رفتار افراد در سه بعد فردی، محیطی (خانواده، همسالان، محله، محل کار) و رابطه بین افراد و محیط زندگی آنان در نظر گرفته شود.

### چگونه انسان می تواند از یک شیوه زندگی سالم برخوردار باشد؟

زندگی انسان بازتاب باورها، اندیشه ها و رفتارهای او می باشد و باورهای نادرست و ناسالم باعث تخریب اندیشه و زندگی انسان می گردد و بالعکس باورها و رفتارهای سالم باعث شکوفایی زندگی انسان می گردد.

همانگونه که بیان شد انسان هست و اندیشه هایش، لذا ما باید بیندیشیم و از تغییرات کوچک و ساده در نحوه زندگی خود شروع کرده و با بکار بستن آنها و تبدیل نمودن آنها با عادات روزانه شاهد تغییرات بزرگی در مدت کمی در زندگی خود باشیم [۵،۶].

#### 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.
- 1392. دکتر شهرام رفیعی فر و همکاران.. نظام جامع توانمندسازی مردم برای مراقبت از خود
- Laverack G. *Health promotion practice: power and empowerment*. Sage; 2004 Feb 17.