عدد الصفحات : 8

الجمهورية العربية السورية

جامعة دمشق

كلية السياحة

مهارات التعلم والتطوير الشخصي (1)

المحاضرة السادسة

الدكتورة

تغريد أحمد مسلم

نمط الحياة

ويمكن تعريف نمط أو نوعية الحياة:

على أنه مجموعة السلوكيات الشخصية والصفات الحياتية خلال فترة زمنية معينة، مثل نوعية العلاقات الاجتماعية، ونمط الاستهلاك، وأشكال الترفيه، ودرجة التوتر والقلق أو الراحة النفسية والاطمئنان الداخلي، والعادات الغذائية، ومقدار الحركة والنشاط البدني اليومي، وإدمان بعض المواد الكيميائية، كالكافيين والنيكوتين، أو الكحوليات والمخدرات، وغيرها من السلوكيات المكونة للعادات والممارسات اليومية. ويعتبر التدخين من أفضل الأمثلة لتوضيح العلاقة بين السلوك الشخصي وبين الحالة الصحية. حيث يتسبب التدخين حالياً في مصرع خمسة ملايين شخص سنوياً، وتشير التقديرات المستقبلية إلى أنه بحلول عام 2020، سيقتل التدخين عشرة ملايين شخص كل عام، إذا لم يتم عكس الاتجاه الحالي، المتمثل في الارتفاع المستمر في أعداد المدخنين. فمن بين 1.3مليار مدخن حالياً، سيتسبب التبغ خلال السنوات والعقود القادمة، في الوفاة المبكرة لأكثر من 650 مليوناً من مستخدميه. ومعظم هذه الوفيات سيكون بسبب سرطان الرئة، أكثر الأورام الخبيثة انتشاراً وفتكا بضحاياه، والمسؤول عن أكثر من 13 في المئة من مجموع حالات الإصابة، وعن 20 في المئة من مجمل الوفيات الناتجة عن جميع الأمراض السرطانية، وهي الوفيات التي يقع معظمها بين المدخنين.

وإذا ما انتقلنا لصفة أخرى تميز نمط أو نوعية الحياة، وهي مقدار النشاط البدني اليومي، فسنجد علاقة أخرى مباشرة مع تدهور الصحة العامة، والإصابة بطائفة متنوعة من الأمراض والعلل. ولدرجة أن منظمة الصحة العالمية أصبحت تصنف الكسل البدني على أنه مشكلة صحية عالمية، خصوصاً في ظل الدراسات التي تظهر أن 60 في المئة من أفراد الجنس البشري لا يمارسون الحد الأدنى من النشاط البدني، الكفيل بوقايتهم من الأمراض، وتحسين صحتهم بوجه عام. ويعود هذا الوضع إلى تراجع النشاط البدني أثناء العمل، حيث أصبحت غالبية الوظائف مكتبية لا تتطلب مجهوداً يذكر، وحتى أوقات التسلية والترفيه أصبحت هي الأخرى تُقضى من خلال أنشطة لا تتطلب مجهوداً بدنياً. وغالباً ما يترافق نمط الحياة الذي يميزه الكسل البدني، بتدهور وانخفاض نوعية الغذاء، وزيادة استهلاك الأطعمة المحتوية على سعرات حرارية مرتفعة، وهي العوامل التي أدت مجتمعة لظهور الوباء الحالي من السمنة. ولعلنا نذكر هنا أبرز أمراض نمط الحياة على سبيل المثال منها السكرية والقلب والجلطات والضغط فقر الدم القرحة المعدية والكولون العصبي والسمنة هذه الأمثلة توضح جميعها مدى أهمية نوعية ونمط الحياة في التمتع بالصحة

والعافية، أو في الإصابة بالأمراض والعلل، وهي الأهمية التي يعتقد البعض أنها تتساوى أو تفوق أهمية التركيبة الوراثية، وتجعل من تغيير السلوك الشخصي أحد أهم التدابير على صعيد الوقاية من الأمراض غير المعدية، والتي شهدت زيادة هائلة في معدلات الإصابة خلال العقود القليلة الماضية.

ما هو النمط الحياتي الصحي :

وفي دراسة أخرى أجريت في جامعة كاليفورنيا على سبعة آلاف شخص وجدت أن هنالك سلوكيات صحية إذا اتبعها الإنسان فإنها تحافظ على صحته، وهذه السلوكيات هي :

1. ثلاث وجبات منتظمة خلال اليوم .
2. إفطار صباحي صحي.
3. تمارين رياضية منتظمة عدة مرات في الأسبوع (تقريباً ثلاث مرات.(
4. سبع إلى ثماني ساعات نوم .
5. المحافظة على وزن مثالي.
6. الامتناع عن التدخين والكحول.

كذلك من أهم السلوكيات اتباع الصيام بأشكاله الجاف والمتقطع

باتت المجتمعات الحديثة حقلا تجريبيا خصبا لجميع الاضطرابات والأمراض الجسمية و النفسية .حتى صارت المجتمعات العربية والغربية منها تعاني من نفس العوارض المرضية تقريبا رغم اختلاف المعايير الصحية والاجتماعية والاقتصادية،

هناك الكثير من العوامل التي تؤثر على صحة الفرد سواء بشكل سلبي أو إيجابي،نوجزها فيما يلي:

1-الوراثة: من المعروف أن الإنسان يولد بصفات جسمية وصحية موروثة من والديه وأجداده كالاستعداد للإصابة بمرض معين، مثل عمى الألوان أو السكر.

2-البيئة: وهي جميع الظروف الحيوية والفيزيقية المحيطة ب الفرد، من عوامل طبيعية أ

كالمنطقة الجغرافية التي يسكنها وما تتميز به من خصائص،

والمجال الحيوي وما يحويه من نباتات وحيوانات،

3- العوامل الاقتصادية والاجتماعية كالمستوى المعيشي والتقاليد والتربية والوعي،

4-ضف إلى ذلك العادات الشخصية التي يسلكها الفرد في حياته من حيث النظافة وعادات الغذاء والرياضة ... والتدخين.

5-الغذاء: توافر العناصر الغذائية وتنوعها وتوازنها وكذا طرق الأكل الصحي.
6-نمط الحياة اليومية: وطبيعة العمل والتوازن في الحركة والرياضة والراحة والترفيه الجسماني والنفساني.
7-الثقافة العامة: والوعي الصحي بتفهم المشاكل الصحية القائمة والسلوك والعادات ومجابهتها.
8-الخدمات الصحية: توفر المراكز الخاصة بالرعاية الصحية وارتفاع أو انخفاض مستوى هذه الخدمات والسعي إليها في الوقت المناسب

لتحسين نمط ومستوى الحياة لا يتأتى إلا بإتباع سلوكيات صحية

ومن أهم هذه السلوكيات اليومية نذكر مايلي:

1- ا لنوم بشكل كاف :يقول ميخائيل فليمينغ رئيس الأكاديمية الأمريكية للأطباء أن النوم ضروري للحيوية والاستقرار العاطفي والمزاج الجيد ولصحة بدنية ممتازة،
والحرمان من النوم يؤثر على العمليات المعرفية والتفكير عموما.

2- ا لإفطار صباحا كل يوم : أشارت ميليندا أجونسون الناطقة باسم الجمعية الأمريكية للغذاء أن تناول الإفطار يؤخر الإحساس بألم المعدة حتى الغذاء، وبالتالي لا يضطر الفرد للأكل كثيرا بين فترة الصباح والغذاء، وأن الإفطار الجيد مكون من وجبات غنية بالكربوهيدرات والبروتين وكميات قليلة من الشحوم.

3- تناول وجبات خفيفة إضافة إلى الفواكه والخضروات :التنويع في الغذاء مفيد، فالغذاء النباتي مفيد في التخفيض من خطر الإصابة بالشيخوخة، وتحسن الذاكرة وتنشط الجهاز القلبي والمناعي، وأحسن وقت لتناولها هو عند الشعور بالجوع بين الوجبات الرئيسية.

4- لحم السمك مصدر غني بالبروتين والشحوم الغير مشبعة .والتي تقلل من خطر الإصابة بمرض القلب وفرط نشاط الجهاز المناعي، ومظاهر فرط الحساسية والربو والإكزيما.

5- ا لحفاظ على شرب الماء وتناول مشتقات الحليب :هما عنصران مهمان لصحة وعمل أعضاء الجسم بشكل جيد، فعندما لا يأخذ الجسم ما يكفيه من ماء يبدأ في المحافظة على كل جزيئية من الماء وتظهر على شكل وزن زائد، ويبدأ هذا الوزن بالتناقص ما لم يحصل الجسم على ما يكفيه من ماء .

6- كما أظهرت الدراسات أن الكالسيوم في الحليب يساعد على منع ارتفاع ضغط الدم ويمتع أيضا تشكل الحصيات الكلوية والتقليل من حدوث أمراض القلب وسرطان الكولون والحفاظ على العظام.

7- حافظ على نظافة جلدك :الجلد يبدأ بالهرم منذ لحظة الولادة وذلك وفقا لما أقرته الأكاديمية الأمريكية لأمراض الجلد، لذلك يجب عدم التعرض لأشعة الشمس بشكل مباشر التي تجفف الجلد وقد تؤدي إلى حروق وتوسع الأوعية الدموية، كما وقد تسبب سرطانات جلدية.

8- ا لمحافظة على نظافة الأسنان : يقول الدكتور ميخائيل رويزن في كتابه" العمر الحقيقي "أن تنظيف الأسنان يزيد في عمرها .فصحة الفم مرتبط بالصحة العامة.بالإضافة إلى أن تسوس الأسنان قد ينقل بعض الجراثيم عن طريق الدورة الدموية، حيث أن الدم يأتيها من القلب .والأسنان الجيدة تعطي الابتسامة الجميلة، ناهيك عن وظيفتها الأساسية وهي الهضم الجيد للطعام.

9- ممارسة تمارين رياضية ولو بسيطة كالمشي :فكل 20 خطوة تحتاج إلى حرق حريرة واحدة .وتبلغ نسبة الناس الذين لا يمارسون الرياضة بشكل منتظم 60 %، وحسب معهد السرطان القومي فإن للرياضة فوائد كثيرة منها :أنها تساعد في التحكم في الوزن، تزيد وتحفظ صحة الجسم ككل وحتى العظام والمفاصل، تنقص من تطور بعض الأمراض :كالسكري وضغط الدم، بالإضافة إلى أنها نوع من التفريغ للشحنات النفسية الانفعالية الزائدة وبالتالي تحسن الحالة المزاجية للفرد . زد على ذلك أنها تنقص من خطر التعرض للموت بالأزمات القلبية والموت الباكر، وأنواع معينة من السرطان.

10- إ قامة علاقات اجتماعية طيبة :العلاقات الجيدة تساعد في الحفاظ على صحة بدنية وذهنية

لذلك ينصح بالذهاب إلى أماكن العبادة والنوادي... الخ والتي تؤدي إلى توسع الثقافة وتنوع المعارف، تبادل المساعدات وتلقي الدعم الاجتماعي الذي يعتبر مؤشر مهم في نوعية الحياة،

وأيضا تقوية الثقة بالنفس من خلال توكيد الذات.

11- ممارسة هواياتك المفضلة :ممارسة الهوايات تعطي الفرصة للاسترخاء وزيادة النشاط والمتعة والإحساس فعلا بالسعادة، كما تساعد على حرق الطاقة بطريقة صحية أفضل من مشاهدة التلفزيون لوقت طويل .وحسب إحدى الد راسات فهي تساعد على سرعة الشفاء عند المرضى الذين خضعوا لعمليات جراحية بست مرات من المرضى الذين لا يمارسون هوايات معينة.