



ارتقای سلامت معنوی

استراتژی زیبا جهت غلبه بر کووید - ۱۹

ویژه کارکنان خدمات بهداشتی و درمانی



یکی از اساسی ترین نیازهای انسان معاصر نیاز به دین و ارزشهای معنوی است. اعتقادات اسلامی در زندگی مسلمانان نقش مهمی دارد، زیرا ایمان به خدا نوعی قدرت معنوی به انسان می بخشد که او را در تحمل سختی ها و به خصوص بیماریها کمک می کند و نگرانی و اضطراب را دور می سازد، در همین راستا سازمان جهانی بهداشت نیز معنویت را بعنوان یک اصل برای ارتقای سلامت افراد پذیرفته است. با توجه به اینکه انسان متشکل از دو بعد جسمانی و روحانی است، لذا ارتقای باورهای معنوی می تواند به روند بهبود بیماری کمک شایانی کند.

کارکنان محترم راهکارهای زیر می توانند به ارتقای سلامت معنوی، آرامش و تقویت سیستم ایمنی بدن جهت غلبه بر کرونا کمک کند:

- ❖ با توجه به آخرین بررسی های موجود، کرونا بیشتر به افرادی آسیب می زند که سیستم ایمنی ضعیفتری دارند، استرس داشته و مدام در اضطراب هستند. چنانچه بخواهیم سیستم ایمنی را قوی تر کنیم، باید علت های زمینه ای ضعف را از بین ببریم که از جمله آن ضعف مبانی معنوی و به تبع آن استرس و اضطراب است.
- ❖ باید مرتب با خود تکرار کنیم این بیماری مانند بیماری های دیگر اتفاق می افتد، بیماری هایی که چه بسا سخت تر بوده و استرس آن ها نیز بیشتر بوده است، اما این استرس را مدیریت کرده و بهبود پیدا کرده ایم. مطمئناً ارتقای باورهای معنوی به روند بهبود بیماری کمک قابل توجهی می کند.
- ❖ در این موقعیت به جای نگاه تهدیدی محض، وضعیت موجود را به منزله فرصت ببینیم؛ برای مثال شاید قبلاً توجه کمتری به سلامت خود داشته ایم، اما شیوع این بیماری می تواند موجب شود، بیشتر به سلامت خود توجه کنیم، چرا که سلامت یک نعمت است.
- ❖ افرادی که وارد حرفه سلامت می شوند باید دائماً به درگاه خداوند شکرگزار باشند زیرا به حرفه ای وارد شده اند که طبق فرمایش پیامبر اسلام (ص) یکی از دو علم برتر دنیاست (علم الابدان و علم الادیان) و به بهبودی و کاهش درد و آلام اشرف مخلوقات خداوند کمک می کنند .

روزهای سخت دوام نمی آورند اما انسانهای سخت چرا...

- ❖ افرادی که به تیم سلامت مراجعه می کنند هنگامی خود را سالم احساس می کنند که مراقبین سلامت علاوه بر جسم به وضعیت روانی، اجتماعی، خانوادگی و معنویت وی نیز توجه کرده باشد .

- ❖ مراقبین سلامت دارای سلامت معنوی؛ در ارتباط با افراد جامعه، همواره حضور خدا را باور دارند.
- ❖ توجه به معنویت موجب فعالسازی مسئولیت پذیری شخص در زمینه اصول و باورهای دینی می شود که این مسئله اثرات جسمانی نیز دارد، علاوه بر این ارتقای سلامت معنوی در مواردی مانند حوادث و بیماریهای همه گیر می تواند کمک ارزشمندی به مدیریت بحران کند که در بسیاری از کشورها در مورد آن مطالعات بسیاری انجام شده است.
- ❖ نگاه قرآن به سلامت، پیشگیری است و تنها چیزی که می تواند ما را از این بحران خارج کند، نگاه پیشگیرانه است. روش های آن نیز بسیار ساده و کم هزینه از نظر زمانی و اقتصادی است.
- ❖ از زمان شیوع این ویروس آنقدر که افراد سالم استرس دارند، افراد بیمار استرس ندارند، بهترین راه پیشگیری داشتن آرامش، روحیه و توجه به بهداشت فردی است.
- ❖ همه ما انسان ها از این اختیار برخورداریم که با برگزیدن نگرشی مناسب، زندگی مان را متحول و به قله های خوشبختی صعود کنیم.

این روزها گاهی حواسمان نیست که خدا بزرگتر از هر چیزی است...

- ❖ افرادی که دارای ارتباط مطلوب با خدا، خود و دیگران هستند از سلامت معنوی برخوردارند و نه تنها دارای سلامت روحی، روانی و جسمانی هستند بلکه بهتر از دیگران بیماری و سالمندی را تحمل میکنند.
- ❖ مداخله ها یا روش های مذهبی ساده ای که بارها از آنها کمک گرفته اید، اکنون نیز می توانند در کنترل استرس و نگرانی ها مفید واقع شوند مانند: روزه گرفتن، توبه، خواندن قرآن، اقامه نماز، دعا، توکل بر خدا، ایجاد محیط معنوی در فضای بیمارستان، فراهم کردن شرایط لازم برای عبادت، عدم انجام مراقبت های روتین پرستاری در هنگام عبادت و نیایش بیماران، نگاه کردن به آب روان و گل های رنگارنگ، درختان سرسبز و خرم، استعمال بوی خوش و بوییدن گلها، استفاده از نور کافی در منزل و استفاده از رنگ های شادی بخش، پرورش گل و گیاه، شعرخوانی، کتاب خوانی، نقاشی و هر آنچه که حال دلتان را خوب می کند...
- ❖ نشانه های استرس خود را بشناسید. هریک از ما به شکل متفاوتی به استرس و حوادث ناگوار واکنش نشان میدهم. آگاهی به نشانه های جسمی و ذهنی اضطراب، اولین قدم در مدیریت آن است. برای مثال تحریک پذیری، عصبانیت و ترس، خستگی، سردرد، عدم تمرکز، تپش قلب و مشکلات گوارشی از علائم اضطراب است.

**نگرانی در این شرایط طبیعی است، تو هم انسانی اشکالی ندارد که گاهی
نگران بشوی اما در آن حال نمان...
به امید روزهای خوب حال دلت را بهتر کن.**

*امید است جامعه اسلامی با رعایت همه اصول بهداشتی و پیشگیری و با ایجاد آرامش و توکل بر خدا و توسل به ائمه اطهار (ع)

تهیه و تنظیم:

*دکتر محمد رضا میری - استاد آموزش بهداشت و ارتقای سلامت، مرکز تحقیقات عوامل اجتماعی موثر بر سلامت، دانشکده بهداشت

*دکتر انسیه نوروزی - استادیار آموزش بهداشت و ارتقای سلامت، مرکز تحقیقات عوامل اجتماعی موثر بر سلامت، دانشکده بهداشت

*الهه عنایتی فر - کارشناس ارشد آموزش بهداشت و ارتقای سلامت، مرکز تحقیقات عوامل اجتماعی موثر بر سلامت، دانشکده بهداشت