

عنوان مقاله:

آسیب شناسی عدم آگاهی از خود مراقبتی و آموزش مهارت‌های زندگی

محل انتشار:

دومین کنفرانس بین المللی و پنجمین کنفرانس ملی مدیریت، روان شناسی و علوم رفتاری (سال: 1402)

تعداد صفحات اصل مقاله: 12

نویسندگان:

سعیده زینلی - دانشجوی کارشناسی ارشد مدیریت امور شهری دانشگاه آزاد اسلامی واحد تهران مرکزی (سوهانک)، تهران، ایران

طاهره میرساردو - استاد راهنما و عضو هیئت علمی دانشگاه آزاد اسلامی واحد تهران مرکزی (سوهانک)

خلاصه مقاله:

خود مراقبتی؛ نخستین گام برای رسیدن به جامعه سالم است. در واقع ۶۰ درصد بیماری‌ها با انجام خود مراقبتی کاهش می‌یابد. امروزه شیوه زندگی سالم عامل مهمی در تامین، حفظ و ارتقای سلامتی محسوب می‌شود. برای اینکه از یک شیوه زندگی سالم برخوردار باشیم باید مهارت خودمراقبتی را یاد بگیریم. مهمترین دستاوردهای تقویت خودمراقبتی این است که افراد تصمیمات درستی درباره استفاده صحیح از مراقبت‌های بهداشتی بگیرند و رفتارهای مراقبت از خود را به طور مناسب انتخاب و اجرا کنند. مراقبت از خود راهی است که به وسیله آن افراد تلاش می‌کنند که از بیماری و ناتوانی پیشگیری کنند و سلامت خود را ارتقا بخشند و یکی از مفاهیم اصلی است که به ایجاد احساس شادی، آرامش و صلح، تقویت احساس سلامت و تندرستی جسم، افزایش اعتماد به نفس، عزت نفس، شور و شوق زندگی و افزایش انگیزه موفقیت اشاره کرد.

کلمات کلیدی:

خود مراقبتی، جامعه سالم، زندگی سالم

لینک ثابت مقاله در پایگاه سیویلیکا:

<https://civilica.com/doc/1770721>

