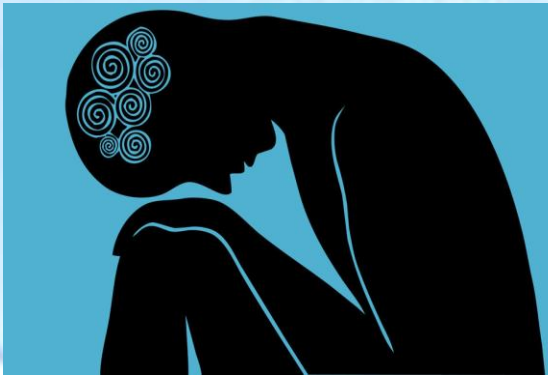


- مدیریت استرس بخش مهمی از سبک زندگی سالم است و به طور مستقیم و غیر مستقیم در پیشگیری از بیماریهای جسمی و روحی دخیل است.

- در زمان استرس شما سیگار میکشید، الکل مصرف میکنید و مشاخره میکنید و پرخوری میکنید، پس مدیریت استرس سهم بسزایی در پیشگیری این موارد دارد.



- شما میدانید که باید ورزش کنید، پس بهانه های واهی را کنار بگذارید و به فعالیت بدنی و ورزش بپردازید.
- ورزش باعث بهبود خلق و خو و کاهش استرس و حفظ توده استخوان میشود.

سبک زندگی سالم منبعی ارزشمند برای کاهش مشکلات جسمی و روحی افراد و بهبود کیفیت زندگی در آنها میشود. شیوه های رسیدن به زندگی سالم به شما کمک خواهد کرد که در مسیر زندگی، با آرامش و نشاط بیشتری حرکت کنید.

### روشهای رسیدن به سبک زندگی سالم:

- دوست داشتن خود کلید اساسی زندگی سالم و شاد است و باعث عزت نفس در شما میشود.
- اهمیت دادن به تغذیه سالم باعث سلامتی روحی و جسمی بیشتر در اعضای خانواده میشود. مصرف نوشیدنی ها و غذاهای شیرین و چرب را کاهش دهید و میوه و سبزی بیشتری استفاده کنید. هیچگاه بدون خوردن صبحانه از منزل خارج نشوید زیرا صبحانه انرژی لازم برای شروع روزتان را تامین میکند. قند و فشار خونتان را کنترل کنید و غذای پرفیبر استفاده کنید.



کد سند : AE/AB/HES/BR-HEAL/03/01

تاریخ تدوین: 1400/1/20 شماره بازنگری: 1

تاریخ بازنگری: 1402/1/20 تاریخ بازنگری بعدی: 1404/1/20

## سبک زندگی سالم



ناظر علمی: آقای دکتر شکبیا

دفتر آموزشی سلامت

تأبستان 1402

- وزن خود را در حالت طبیعی نگهدارید، کمک به تعادل وزن باعث افزایش اعتماد به نفس و جلوگیری از بیماریهای قلبی و دیابت و... میشود.
- خواب منظم و کافی جزء سبک زندگی سالم است و خواب نامنظم و ناکافی باعث احساس خستگی و تبلی و عقب افتادن کارهای روزانه و فشار خون بالا و بیماریهای قلبی میشود.



- برای حل مشکلات زندگی ابتدا از ذهن خودتان کمک بگیرید و سپس با افراد صاحب فن(روانشناس و پزشک و...) یاری بخواهید.
- ذهنتان را درگیر اتفاقات پیش پا افتاده و جزئی نکنید.
- به سلامتی جسم و روح خود و اعضای خانواده خود اهمیت بدهید.



منابع: بهداشت روان ترجمه دکتر محبوبه دینی

نورولوژی بالینی ترجمه پروا نمیرانیان

شماره تلفن بیمارستان: 33295575 داخلی: 1554

آدرس لینک آموزش به بیمار بیمارستان:

\*آموزش-به-بیمار-و-ارتقای-

سلامت/https://alijos.zaums.ac.ir/

- به فعالیتها و روابط اجتماعی خود و خانواده بیشتر اهمیت دهید. زیرا موجب بهبود عملکرد ذهنی و شادی در افراد میشود.
- پرداختن به امور معنوی خود و خانواده و دعا و نیایش باعث افزایش احساس خوب و عزت نفس شما میشود.
- زمان تماشای تلویزیون و رسانه های اجتماعی را کاهش دهید.
- روزی از ایام هفته را به تفریح با اعضای خانواده اختصاص دهید.
- استفاده از مواد دخانی را ترک کنید.

