

كيف تعيد بناء العادات الصحية بشكل أفضل بعد عام الجائحة؟



ترجمة: حفصة جودة

تغيرت الأوضاع في كثير من الدول عما كان الوضع عليه قبل عام، ففي دراسة أجرتها الجمعية الأمريكية لعلم النفس، هناك تغيرات غير مرغوب فيها في الوزن سببتها الجائحة بشكل واسع: اكتسب 42% من البالغين وزنًا زائدًا بمتوسط زيادة 6.8 كيلوغرام، بينما عانى 18% منهم من تراجع في الوزن غير مرغوب به، كما أبلغ 66% من الناس عن تغير عادات نومهم.

بالإضافة إلى ذلك، فقد أجلّ العديد من الأشخاص الرعاية الطبية الروتينية والعناية بأسنانهم، هناك أيضًا جائحة في الصحة النفسية تسير بالتوازي مع تلك الأمور وتحتاج إلى معالجتها.

كأستاذ للطب في كلية الطب البشري بجامعة ولاية ميتشجان، ومن منطلق دوري كمدير للصحة والمرونة والفئات السكانية الضعيفة، فهناك مخاوف بين العديدين من العودة إلى العمل على أرض الواقع.

بعد عام من التباعد الاجتماعي والتعليم عن بعد وارتداء أقنعة الوجه والعمل عن بعد أو التوقف عن العمل تمامًا بالنسبة لبعض الأشخاص بشكل مفاجئ، يواجه الناس الآن رغبتهم في أن يكونوا في أفضل حال بعد عودة الحياة اليومية بشكل كبير إلى سابقها.

إن البدء في الالتزام بعادات صحية هدف رائع، لكن العودة إلى الوضع الطبيعي مرة أخرى قد يكون صعبًا على المفاصل والقلوب، لذا إليكم دليل يساعدكم على استعادة اللياقة دون الإضرار بصحتكم.

أهمية الموقف النفسي

من الضروري أن يبدأ الأمر بقبول الوضع الحاليّ في أثناء التخطيط وتنفيذ التغييرات، ربما سيكون ضروريًا القبول بحقيقتين متناقضتين في وقت واحد، وهو أحد المبادئ الأساسية للعلاج السلوكي الجدلي.

مثال بسيط على تلك الطريقة هو عندما يقول الطبيب النفسي لمرريضه ”أنا أحبك تمامًا كما أنت، وأنا هنا لمساعدتك على التغيير“، هذه العبارة متعارضة وصحيحة في الوقت نفسه.

من الممكن القيام بذلك في ضوء التغييرات التي سببتها الجائحة في 3 خطوات: اكتب ملاحظات عن الواقع الحاليّ مثل أن تقول ”لقد ازداد وزني 5 كيلوغرامات“، ”إنني لا أمارس الرياضة بشكل كاف الآن“، لكن يجب أن يتم ذلك دون أحكام ذاتية سلبية.

ضع أهدافًا واقعية وقابلة للقياس: كأن تقول ”أود أن أخسر كيلوغرامًا واحدًا خلال 4 أسابيع“، ”أود أن أصعد مجموعة من درجات السلم دون أن أشعر بضيق في التنفس“، ثم ضع خطة لتحقيق تلك الأهداف.

أيضًا من الضروري التركيز على الرغبة في الاعتناء بأنفسنا بدلًا من الرغبة فقط في الظهور بشكل معين، سيساعد القليل من المعرفة بالذات في هذا الأمر، هناك بعض الأشخاص الذين يفضلون القيام بكل شيء في الوقت نفسه بدلًا من تطبيق الأمور تدريجيًا، لذا هم بحاجة إلى ضمان أن خطتهم آمنة كما يحتاجون إلى مساعدة وإرشاد من مصدر موثوق ومحترف، مثل الحصول على نصيحة بشأن خسارة الوزن من طبيب الأسرة بدلًا من طلبها من الناس أو الشركات التجارية.

إليك بعض الإرشادات عن كيفية تطبيق تلك الطريقة على بعض المشكلات الصحية التي سببتها الجائحة.

النوم

من أهم الطرق الفعالة والبسيطة لكن غير السهلة كي يصبح النوم طبيعيًا هو الاهتمام بعادات النوم الصحية، تتضمن عادات النوم الصحية الجيدة النوم في مكان خالٍ من المشتتات وأن يكون هادئًا ومظلمًا، قد يتطلب ذلك ارتداء قناع للنوم، وستائر معتمة أو تقنية الضوضاء البيضاء، وعدم وجود تلفاز في غرفة النوم.

حتى آباء وأمهات الأطفال الصغار الذين يجدون هذه الخطوات غير واقعية، يمكنهم إجراء بعض التغييرات لتحسين نومهم، مثل التوقف عن الحصول على قيلولة والالتزام بمواعيد النوم وتطوير روتين مناسب والمشاركة في نشاط بدني لإرهاق أنفسهم قبل وقت النوم.

ربما يساعد كذلك تحديد وقت معين لتناول المشروبات التي تحتوي على كافيين وتجنب تناول العشاء في وقت متأخر للغاية، أما إذا كنت تعاني من الشخير أو الشعور بالرغبة في النوم والنعاس الشديد طوال اليوم أو أي أعراض أخرى غير عادية، فمن الضروري أن يكون استشارة الطبيب جزءًا من الخطة.

النشاط البدني

للوصول إلى خطة رياضية آمنة يجب أن تبدأ بتقييم صادق لنفسك، يتضمن ذلك أن تضع في اعتبارك عدة أشياء: عمرك، حالتك الجسدية (خاصة الركبتين والرتتين والقلب والارتزان) ووزنك ومدى التغيير الذي حدث فيه في أثناء الجائحة، ومعدلات نشاطك البدني قبل الجائحة، يمكنك العثور أيضًا على استبيان رياضي يساعدك في التقييم عبر الإنترنت.

تذكر أن هناك عدة أنواع للرياضة مثل رفع الأثقال والتمارين الهوائية والتمدد، ابدأ بمستوى الراحة في كل منهم ثم تقدم تدريجيًا، على سبيل المثال، إذا كان الهدف بدء ممارسة الركض فابدأ بروتين يتضمن

30 دقيقة عدة أيام في الأسبوع يتضمن الركض لدقيقة يتبعه 4 دقائق مشي، ثم غير العملية تدريجيًا، كأن تركض دقيقتين الأسبوع الثاني وتمشي مدة 3 دقائق.

إذا كان الهدف هو المشي فضع جدولًا زمنيًا يساعد في تحقيق الهدف، كأن تمشي 10 دقائق عدة أيام في الأسبوع الأول، يليها 15 دقيقة في الأسبوع الثاني وهكذا حتى تتمكن من المشي لمدة 30 دقيقة عدة مرات في الأسبوع والالتزام بذلك، يمكنك زيادة الوتيرة عندما يصبح الأمر روتينيًا.

إن الشعور بآلام في الصدر والذراع أو الدوار والشعور المزعج بعدم الراحة يتطلب منك التوقف فورًا، من الجيد الشعور بقليل من الألم نتيجة العمل الشاق، لكن يجب الانتباه جيدًا للعلامات التحذيرية للنوبة القلبية.

وفي النهاية، سواء كان الأمر يتضمن الصحة الجسدية أم النفسية، فإن التغييرات السلوكية بعد الجائحة يجب أن تبدأ بتقييم دقيق للوضع الحالي ووضع أهداف واقعية لما يجب أن تؤول إليه الأمور والتخطيط الجيد لذلك، يجب أن يعكس ذلك كله اهتمام وحب المرء لذاته وجسده.

استمتعوا بعودة سعيدة وآمنة.

المصدر: ذي كونفرسايشن