

العناية بصحتك من الناحية البدنية

للآباء الذين يفكرون بأولادهم ...



أن تكون ناشطًا
أن تأكل جيدًا
الكحول والعقاقير الأخرى
النوم جيدًا

عندما تكون صحتك البدنية في أفضل أوضاعها، ستكون أكثر قدرة على التحكم بصحتك النفسية. إن نمط الحياة الصحي قد يُخفِّض خطر الأمراض وسيعدِّل مزاجك ويعطيك إحساسًا بالسيطرة على حياتك.

ماذا يمكنك أن تفعل

- قم بالتمارين البدنية أو اللعب مع أطفالك — ويعشق الأطفال الألعاب «الخشنة والعراك» مثل التقاتل باستعمال الوسادات ولعبة تاتش فوتي (كرة قدم) أو «محاكاة قتال الزومبي».
- المشي بانتظام مع الكلب برفقة الأطفال أو أذهب معهم إلى الملعب وخذ معك كرة، ومع العودة إلى البيت ارفع وتيرة السرعة قائلًا «آخر واحد يصل إلى البيت هو بيضة فاسدة!».
- قم بتشديد عربة مزوّدة بعجلات «جو كارت» مع الأولاد وتناوبوا على دفعها.
- قم بصناعة طيارات الورق والقصب (راجع الإنترنت أو المكتبة للإطلاع على التعليمات) وخذ الأطفال إلى الشاطئ لتطييرها.
- في فصل الخريف اطلب من الأطفال مساعدتك على تجميع أوراق الشجر وفي الشتاء خذهم إلى الخارج لتجميع حطب الموقدة. وهذا ما يجعل المهام العادية ممتعة.
- رافق الأطفال في المشي إلى المدرسة أو بركوب الدراجة الهوائية مرة في الأسبوع على الأقل.
- ضع جانبًا بعض الوقت من أجل إهتماماتك أو اختر إهتمامًا جديدًا كالعمل في الحديقة مثلًا أو القيام بأشغال الخشب والنجارة أو صيد السمك.

الطعام الصحي

قد تكون بحاجة إلى تقويم ماذا تأكل وأن تجري التغييرات. فأنماط الطعام غالبًا ما تكون مكتسبة وعليه فإن التغيير قد يبدو صعبًا في البداية. حاول البدء بتغييرات بسيطة وإحاقها بأخرى بعد تمكنك من السيطرة عليها. وعليك المثابرة لأن الأمر يتطلب بعض الوقت إلى أن تصبح التغييرات طبيعية وتبعث إلى المتعة.

فالأشخاص الذين يعانون من التوتر لفترات طويلة من الوقت أو الذين لديهم مرض عقلي هم أكثر عرضة لأمراض السكري والقلب والبدانة. لذا فإنه من الأهمية بمكان أن تحرص على تناول الطعام الجيد وممارسة قدر كافٍ من الرياضة، الأمر الذي سيزيد من مستويات الطاقة لديك ويجعل مشاعرك نحو الأفضل كما أنه يُحسِّن جودة النوم عندك وهذا عنصر هام آخر من أجل الصحة الجيدة.

إن العناية بصحتك وأحوالك مسألة هامة بالنسبة لطفلك أيضًا. إذ أن الآباء يمثلون القدوة الأساس لأولادهم، كما أن الخيارات التي تتبعها في أنماط الحياة ستؤثر على أنماط السلوك التي يتبناها طفلك ويستمر في إتباعها حتى مرحلة بلوغه. إن طريقة تعاطيك مع قضايا الصحة ستؤثر على صحة طفلك المستقبلية وأوضاعه ورفاهه.

إختيار نمط حياة ناشط

إن السيطرة على وزنك جزء هام من الحفاظ على صحة جيدة كما أنها تؤثر على أسرتك. وقد وجدت الأبحاث أنه حينما يكون الآباء يعانون من البدانة يرتفع احتمال أن يُصبح الأطفال بدناء أربعة أضعاف حتى وإن كانت أمهاتهم غير بدينات. وغالبًا ما يعتاد البدناء على أنماط الطعام والرياضة البدنية في مرحلة مبكرة من الحياة، لذا فإن أطفالك سيتعلمون منك. وعليك السيطرة على وزنك عبر تناول الأطعمة الصحية وعدم الإفراط في الأكل وممارسة قدر كافٍ من التمارين البدنية.

إن قيامك بالنشاط البدني سيعود عليك بالفائدة البدنية والنفسية، وإذا شملت أطفالك في الأنشطة البدنية فإنك ستخلق لديهم العادات الإيجابية أيضًا. إن مشاركة الأطفال سيجعل من النشاط أكثر متعة وطريقة أفضل للوقت وستحصل أيضًا الفوائد النفسية جراء بناء علاقات أفضل مع طفلك.

يقول بابا أن الأطفال لا يلعبون في الخارج كما كان عندما كان صغيراً. يجب عليه أن يلعب معنا في الخارج.

كلام أولاد

يجب على كل والد إعلام أطفاله بأنه أب مسؤول يعتني بنفسه كي يتأكد الأطفال من أنه سيكون أمناً وسليماً.

كلام آباء

عندما يكون جسمك صحيحاً ستكون أكثر قدرة على التعامل مع التحديات النفسية.

كلام عاملون في قطاع الصحة



فاكهة (٢) × خضار (٥)	الثلاثاء	أربعاء	خميس	جمعة	سبت	أحد
فاكهة كريمه	1					
خضار	1/1					
فاكهة جميلة	1/1					
خضار	1/1					
فاكهة ماما	1					
خضار	1/1					
فاكهة بابا						
خضار	1/1					

ماذا يمكنك أن تفعل

- خفف تناولك الكحول والعقاقير الأخرى إذا دعت الحاجة.
- أقلع عن التدخين. إتصل بهاتفياً خط الإقلاع عن التدخين - Quitline 13 78 48 - لمساعدتك على ذلك.
- لمساعدتك في السيطرة على تناول الكحول، إتصل بخدمات مكافحة المخدرات والكحول في ولايتك.

خذ قسطاً جيداً من النوم

- إن أخذ قسط جيد من النوم في الليل ينعش العقل ويرمم الجسم، بينما قلة النوم ستجعلك مضطرباً وتؤثر على حيويتك فتشعر بالتعب طوال النهار. علماً أن عدم الحصول على قدر كاف من النوم يؤثر في قدرتك على التركيز على الأمور ويزيد من توترك.

ماذا يمكنك أن تفعل

- قم بالنشاط البدني أثناء النهار وتجنب النوم خلال النهار إلا إذا كنت تعمل وردية ليلية.
- تحدث إلى العائلة أو الأصدقاء للتعبير عما يخالجك. إن كبت الأفكار قد تؤثر على تفكيرك عندما تحاول الخلود إلى النوم (راجع «الإعتناء بأحوالك النفسية والمعنوية»).
- تقيّد بروتين معين بحيث تستيقظ وتخلد إلى السرير في نفس الوقت كل صباح ومساءً.
- إن الضوء الخافت في غرفة باردة وهادئة سيساعد على النوم العميق.
- إذا كنت تجد صعوبة في النوم، عليك القيام بما يحقق لك الإسترخاء كالقراءة مثلاً أو سماع الموسيقى قبل النوم بـ ٣٠ دقيقة على الأقل.
- حاول الحصول على ٨ ساعات من النوم العميق في كل فترة مؤلفة من ٢٤ ساعة.

وشأنها شأن التمارين البدنية، فإن مشاركة أطفالك في عادات الطعام ستجعل من الأمر أكثر متعة ولهواً لكل منكما كما أنها تذكرك بمدى أهمية التحلي بالصحة من أجل بعضكما الآخر.

ماذا يمكنك أن تفعل

- قم بتحضير وجبات طعام صحية بمشاركة الأطفال أو لأجلهم. اطلب منهم مساعدتك في إعداد سلطة الفواكه بعد الوجبة أو تقشير وتحضير الخضار مثلاً.
- إذا كنت لا تهوى الطبخة، يمكنك الإستمتاع بالتعلم. ويوجد في المكتبة العامة المحلية الكثير من كتب الطهي الأساسية التي يمكنك إستعارتها.
- تعلم الطبخة مع أطفالك، وتناوب معهم على قراءة التعليمات ثم يمكنك تنظيف الأطباق سوياً.
- قم بوضع مخطط على البراد لتدوين ما تتناوله العائلة من فاكهة وخضار، ثم ضع إشارة وجه ضحوك مقابل ما يتناوله كل شخص من خمس تقديمات من الخضار وإنتان من الفاكهة.
- تخلص مع العادات السيئة عبر التفكير بها قبل حدوثها وبحيث تكون جاهزاً لمواجهةها. مثلاً، إذا كنت تشتري الأيس كريم حين الوقوف في محطة الوقود، احتفظ بتفاحة في السيارة لمجابهة هذه التجربة.

إنها تلك التصرفات العفوية التي تقوم بها كوالد مع طفلك والتي تحببك إلى قلبه. لأنك حين تكون أنت (أو شريكك) على غير ما يُرام، فقد تنسى أهمية المرح لكنه بالغ الأهمية بالنسبة للأسرة بأكملها. إن الضحك أعظم دواء.

الكحول والعقاقير الأخرى

- إن الكحول والسجائر والعقاقير (بما فيها إساءة استعمال العقاقير الموصوفة طبيياً) قد تؤثر على صحتك وصحة أطفالك العقلية والبدنية. ورغم إنها قد تجعلك تشعر بالنشوة لفترة ما إلا أنها قد تلحق الأذى بصحة أطفالك وتؤثر على قدراتك كوالد ومربي.
- وإذا كنت تعاطي هذه المخدرات قد أصبح عادة، فإنك قد لا تعرف ذلك لحين محاولتك التوقف وتجد صعوبة في ذلك. وهناك الكثير من الخدمات المجانية التي يمكنها مساعدتك للإقلاع عن التعاطي دون النظر اليك بطريقة سلبية.

خدمات مكافحة المخدرات والكحول

ACT (مقاطعة العاصمة الأسترالية) 6205 4545 [02]

NT (المقاطعة الشمالية) 800 629 683 | داروين 08 8922 8399 | أليس سبرينغز 08 8951 7580

NSW (نيو ساوث ويلز) 1800 422 599 | سديني 9361 8000 [02]

QLD (كوينزلاند) 1800 177 833 | بريزبن 3837 5989 [07]

SA (جنوب أستراليا) 1300 131 340 | أدلديد 8363 8618 [08]

TAS (تسمانيا) 1800 811 994 | هوبارت 9416 1818 [03]

VIC (فكتوريا) 1800 888 236

خط الإقلاع عن التدخين | 13 78 48

زر الموقع www.copmi.net.au/dads

لمشاهدة الفيديو والروابط من أجل المزيد من المعلومات

تحدث إلى شخص ما | احصل على المزيد من المعلومات

Mensline | 1300 78 99 78 | www.mensline.org.au

Beyond blue | 1300 22 4636 | www.beyondblue.org.au

SANE Australia | 1800 18 SANE (7263) | www.sane.org