



نشرة معلومات للمرضى

صدرت في يونيو/حزيران 2017

في بعض الأحيان يسهل التحفز لتغيير أسلوب حياتنا إلا أن القيام بهذا التغيير والالتزام به يكاد أن يكون مستحيلًا في الواقع. إلا أن هناك بعض الاستراتيجيات البسيطة التي يمكننا استخدامها لمساعدتنا في الحفاظ على التغيير الصحي للسلوك.

احصل على دعم

- يمكن أن يُسهّل الدعم تغيير نمط حياتك وأن يحمسك. من بعض أمثلة الدعم:
- برنامج استعد صحتك
 - الانضمام لقاعة التمارين الرياضية، أو لمجموعة سير، أو لفريق رياضي، إلخ
 - أخذ كلبك معك
 - استخدام برنامج للياقة البدنية (ورقي أو تطبيق)
 - تحديد الأهداف مع صديق لك ومراجعة تقدم كل منكما

حدد الأهداف

- الأهداف مهمة لأنها تساعدنا في قياس النجاح. نحتاج إلى أهداف طويلة المدى (فقدان 15 كغ من وزننا) وأهداف قصيرة المدى (استخدم الدرج بدلاً من المصعد ثلاثة مرات هذا الأسبوع)
- أجب على الأسئلة التالية:
- ما الذي أود أن أحققه في الشهر القادم؟
 - ما هي أهمية تحقيق هذه الأهداف؟
 - ماذا على أن أقوم به لتحقيق هذه الأهداف؟

حافظ على دوافعك

- قد يكون الحفاظ على الدافع للالتزام بتغييرات أسلوب الحياة أمرًا صعبًا. ومن المهم الحفاظ على تأجيح هذا الدافع للتأكد من أنه لا ينفد.
- تشمل طرق الحفاظ على الدوافع ما يلي:
- تذكير نفسك بالأسباب التي دعت بك إلى القيام بهذه التغييرات
 - استعراض التقدم الذي أحرزته (مثل فقدان الوزن، وتحقيق أحد أهداف اللياقة البدنية أو الأكل بطريقة أكثر صحية)
 - البحث عن طرق لمكافأة نفسك (مثل التدليك أو شراء الملابس الجديدة، ولكن تجنب مكافأة نفسك بالطعام)

التعامل مع النكسات

- في بعض الأوقات قد تخرج عن المسار وعندما يحدث ذلك من المهم أن:
- لا تؤنب نفسك
 - تذكّر نفسك بالأسباب التي دعت بك إلى القيام بهذه التغييرات
 - تحدد ما حدث وتقوم بشيء حياله
 - تأخذ في الاعتبار زيادة الدعم لك خاصة في الفترة القصيرة التي يكون حماسك منخفضًا خلالها
 - إن إجراء التغييرات يشبه تعلم الطفل للسير.. فقد يسقط أحيانا ولكنه يصل إلى غايته!

استمتع بالفوائد



- أقضي الوقت الكافي في ملاحظة التغييرات التي منحك إياها تحسن صحتك. ومنها:
- المزيد من الطاقة
 - تحسن المظهر والشعور بالصحة
 - شعور أكبر بالرفاه

تعلم مهارات جديدة

- الهدف من التغيير الناجح لنمط الحياة هو ليس إجراء تغييرات مؤقتة بل بلوغ وضع طبيعي جديد.
- وينطوي ذلك على إجراء تغييرات مدى الحياة وهو أمر يستغرق وقتًا طويلًا. ستظل أنت الشخص نفسه لكنك الآن:
- ستتبع مبادئ الأكل الصحي
 - ستتمتع بالنشاط البدني المنتظم
 - ستشعر بصحة جيدة وستكون أكثر إيجابية بصدد حياتك مما يجعلك تبدو شخصًا لطيفًا للغاية!

يمكن إجراء تغييرات كبيرة في نمط الحياة. الحفاظ عليها قابل للتحقيق أيضا. تحدث مع طبيبك العام اليوم حول الخيارات المتاحة للبدء في إجراء تغييرات في نمط حياتك