



برنامه خودمراقبتی جوان

(سفیر سلامت دانشجو – سفیر سلامت طلبه)

فهرست مطالب

سیاست‌های کلان سلامت حامی برنامه‌های خودمراقبتی	۴
برنامه سفیران سلامت دانشجو	۵
برنامه سفیران سلامت طلبه در مدارس علمیه	۷
نحوه ثبت نام سفیران سلامت جوان در سامانه دانشگاه علوم پزشکی اصفهان	۹
فرم گزارش برنامه سفیران سلامت طلبه	۱۰
راهنمای مربیان سفیران سلامت جوان خودمراقبتی در فضای مجازی	۱۱
راهنمای آموزشی خودمراقبتی در فضای مجازی	۱۵
بخش اول: مفهوم خودمراقبتی در فضای مجازی و اهمیت آن	۱۵
بخش دوم: چالش‌های استفاده از فضای مجازی	۱۵
بخش سوم: راهکارهای خودمراقبتی در فضای مجازی	۱۷
استفاده از اپلیکیشن‌های مدیریت رمز عبور	۲۱
نتیجه‌گیری	۲۱
منابع	۲۲

سیاست‌های کلان سلامت حامی برنامه‌های خودمراقبتی

- سیاست‌های کلی سلامت ابلاغی از سوی مقام معظم رهبری: بند ۱ جزء ۲ (آگاه‌سازی مردم از حقوق و مسؤولیت‌های اجتماعی خود و استفاده از ظرفیت محیط‌های ارائه مراقبت‌های سلامت برای رشد معنویت و اخلاق اسلامی در جامعه)، بند ۲ (تحقق رویکرد سلامت همه جانبه و انسان سالم در همه قوانین، سیاست‌های اجرایی و مقررات با رعایت اولویت پیشگیری بر درمان،...) و بند ۱۱ (افزایش آگاهی، مسؤولیت پذیری، توانمندی و مشارکت ساختارمند و فعالانه فرد، خانواده و جامعه در تأمین، حفظ و ارتقای سلامت با استفاده از ظرفیت نهادها و سازمان‌های فرهنگی، آموزشی و رسانه‌ای کشور تحت نظارت وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی)

- سیاست‌های کلی آمایش سرزمین: بند ۱ (تربیت انسان‌های سالم، با انگیزه، شاداب، متدین، وطن‌دوست، جمع‌گرا، نظم‌پذیر و قانون‌گرا) و بند ۶ (ارتقای امید به زندگی، تأمین سلامت و تغذیه سالم جمعیت و پیشگیری از آسیب‌های اجتماعی به ویژه اعتیاد، سوانح، آلودگی‌های زیست محیطی و بیماری‌ها)

- اهداف کلان راهبردی معاونت بهداشت در سند عدالت و تعالی نظام سلامت (ارتقاء آگاهی و میزان سواد سلامت جامعه در راستای افزایش پیش‌گیری، خودمراقبتی فعال و اصلاح سبک زندگی)

- ابلاغ بسته خودمراقبتی به عنوان پنجمین برنامه ملی تحول سلامت در تاریخ ۹۴/۰۷/۱۸ طی نامه شماره ۱۱۰۳۶/۳۰ به کلیه دانشگاه‌های علوم پزشکی کشور مبنی بر اجرای برنامه ملی خودمراقبتی.

ابلاغ بسته خدمات پایه سلامت کارکنان دولت به کلیه سازمان‌ها و وزارتخانه‌ها طی نامه مقام محترم وزارت به شماره ۱۰۰/۳۷۵ مورخ ۹۷/۰۴/۰۲، کلیه دستگاه‌های اجرایی مکلف به تدوین و اجرای برنامه عملیاتی بهبود وضعیت سلامت کارکنان خود بر اساس این بسته مذکور تهیه شده توسط وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی شدند.

- ابلاغ شیونامه اجرایی بسته خدمات پایه سلامت کارکنان به کلیه سازمان‌ها و وزارتخانه‌ها طی نامه به شماره ۳۰۰/۴۴۷۸ مورخ ۹۸/۱۲/۱۷ (معاونت بهداشت) و شماره نامه ۱۰۳/۳ مورخ ۱۳۹۹/۰۱/۱۸ (دبیرخانه شورای عالی سلامت و امنیت غذایی).

- راهبرد ۱ سند برنامه ارتقای فرهنگ سلامت: افزایش دانش و مهارت سیاست‌گذاران، افزایش دانش و مهارت سیاست‌گذاران، برنامه‌ریزان، مدیران و کارشناسان دستگاه‌ها و نهادها در زمینه طراحی، اجرا و ارزشیابی مداخلات ارتقای فرهنگ سلامت

- راهبرد ۲۰ سند تقویت نظام شبکه بهداشتی و درمانی - ویراست نخست (۱۴۰۱): ادغام تعیین‌کننده‌های اجتماعی سلامت (SDH) در نظام مراقبت‌های اولیه سلامت

برنامه سفیران سلامت دانشجوی

مقدمه:

جامعه برای داشتن شهروندانی سالم و پویا، نیازمند اصلاح روشهای زندگی و بهره گیری از سبک زندگی سالم است. در این زمینه، فعال کردن تمام ظرفیت های علمی - فرهنگی جامعه به منظور توسعه و ترویج رفتار و سبک زندگی سالم، از اهمیت بسزایی برخوردار است. به ویژه آنکه نقش هر فرد در مراقبت از سلامت خود برای سالم زیستن، مدیریت ناخوشیهای جزئی، بیماریهای مزمن و حاد روز به روز در حال افزایش است، به گونه ای که طبق برآوردها ۶۵ تا ۸۵ درصد تمام مراقبتها از جنس خودمراقبتی بوده و توسط خود افراد انجام می شود. خودمراقبتی اقدامات و فعالیتهای آگاهانه، آموخته شده و هدفداری است که فرد به منظور حفظ و ارتقای سلامت خود انجام می دهد. این یک وظیفه همگانی به ویژه در دانشگاه ها و مراکز آموزش عالی است که تلاش گسترده ای با هدف توانمندسازی جامعه در شناخت عوامل تأثیرگذار بر ابعاد سلامت و تصمیم گیری صحیح در انتخاب رفتارهای بهداشتی و در نتیجه رعایت شیوه زندگی سالم و خودمراقبتی انجام دهند. از این رو به منظور حمایت، تقویت و ترویج سبک زندگی سالم در دانشگاه ها و فراهم نمودن زمینه های مناسب برای فعالیتهای جمعی در بین دانشجویان به منظور فرهنگ سازی رفتار سالم، برنامه «سفیران سلامت دانشجوی» طراحی شده است.

واژه شناسی و تعریف مفاهیم

سفیر سلامت دانشجوی: سفیر سلامت دانشجوی، به دانشجوی شاغل به تحصیل داوطلب و علاقه مند به فعالیتهای گروهی در حیطه های مختلف سلامت (جسمی، روانی، اجتماعی و معنوی) گفته می شود.

خودمراقبتی:

شامل اعمالی است اکتسابی، آگاهانه و هدفدار که مردم برای خود، فرزندان و خانواده اشان انجام می دهند تا تندرست بمانند، از سلامت جسمی، روانی و اجتماعی خود حفاظت کنند، نیازهای جسمی، روانی و اجتماعی خود را برآورده سازند، از بیماری ها یا حوادث پیشگیری کنند، بیماری های مزمن خود را مدیریت کنند و نیز از سلامت خود بعد از بیماری حاد یا ترخیص از بیمارستان حفاظت کنند.

هدف کلی:

توانمندسازی جامعه هدف برای تأمین، حفظ و ارتقای سلامت خود و همسانان

اهداف اختصاصی راهبردها:

- جذب سفیر سلامت دانشجوی به میزان ۱۰ درصد
- آموزش سفیر سلامت دانشجوی به میزان ۱۰۰ درصد داوطلبین سفیر سلامت دانشجوی
- ارتقای سطح دانش و توانمندی دانشجویان در خصوص خودمراقبتی توسط سفیران سلامت دانشجوی به میزان ۱۰ دانشجوی
- به ازای هر سفیر سلامت دانشجوی
 - جلب مشارکت
 - آموزش و توانمندسازی
 - اطلاع رسانی مبتنی بر فناوری
 - پایش و ارزشیابی

جامعه مخاطب:

دانشجویان شاغل به تحصیل در مراکز آموزش عالی سراسر کشور

شرایط عضویت شرح وظایف سفیران سلامت دانشجوی:

- شاغل به تحصیل در مراکز تحصیل آموزش عالی

- علاقه مند به موضوع سلامت
- داوطلب فعالیت در اجرای برنامه های آموزش و ارتقای سلامت

شرح وظایف سفیران سلامت دانشجو:

- حضور و مشارکت فعال در برنامه های آموزشی - توجیهی سفیران سلامت دانشجو
- انتقال آموزش ها به گروه همسانان در محل تحصیل
- مشارکت در اجرای مناسبت های بهداشتی و پویشهای آموزش سلامت همگانی
- مشارکت در ایجاد دانشگاه ارتقادهنده سلامت

اقدامات:

تشکیل کمیته راهبری شامل (شامل معاون فنی معاونت بهداشتی، مدیر گروه/ کارشناس مسوول آموزش و ارتقای سلامت دبیر کمیته) و سایر مدیران گروه معاونت بهداشتی دانشگاه/ دانشکده علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی، نماینده معاونت فرهنگی - دانشجویی دانشگاه/ دانشکده، نماینده دانشگاه های وابسته به وزارت علوم، تحقیقات و فناوری اطلاعات، نماینده دانشگاه/ دانشکده در منطقه تحت پوشش)

تبصره: کارشناسان مرتبط، متناسب با برنامه و به تشخیص کمیته دعوت خواهند شد

- تشکیل جلسات هماهنگی - توجیهی در سطوح مختلف
- برنامه ریزی به منظور اجرای برنامه
- فراخوان جذب سفیران سلامت دانشجو
- انتخاب و ثبت نام سفیران سلامت دانشجو
- اجرای برنامه های آموزش سلامت
- برنامه ریزی به منظور تقدیر از سفیران سلامت دانشجوی فعال
- پایش و نظارت بر اجرای برنامه
- تحلیل اجرای برنامه و ارایه بازخورد به منظور اصلاح فرایند اجرای برنامه
- تهیه گزارش اجرای برنامه و ارسال آن به مسوولین ذیربط

روش آموزش:

آموزش به صورت حضوری و یا مجازی (با توجه به شرایط) به مدت ۲۰ ساعت (۶ ساعت اختصاص به آموزش بر اساس نیازسنجی انجام شده در منطقه تحت پوشش و مناسبت های بهداشتی

منابع آموزشی:

- راهنمای خودمراقبتی جوانان
- محتواها و رسانه های آموزشی تولید شده در دفتر آموزش و ارتقای سلامت متناسب با برنامه آموزشی
- محتواها و رسانه های آموزشی تولید شده در سطح دانشگاه/ دانشکده علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی متناسب با اولویت های آموزشی تعیین شده براساس نیازسنجی سلامت در منطقه تحت پوشش

زمان اجرا:

سال تحصیلی ۱۴۰۳-۱۴۰۴

شاخص:

درصد پوشش برنامه سفیر سلامت دانشجو

برنامه سفیران سلامت طلبه در مدارس علمیه

مقدمه:

مرکز حوزه های علمیه به عنوان متولی ارایه خدمات به طلاب و روحانیون و خانواده های ایشان همواره به لزوم نگاه ویژه به موضوع سلامت جامعه هدف حوزه به منظور بهره مندی حوزویان از ظرفیت ارزشمند مراجع ذی صلاح در برنامه ریزی و اجرای برنامه های آموزش و ارتقای سلامت با مرجعیت وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی تأکید داشته است. از این رو به منظور حمایت، تقویت و ترویج سبک زندگی سالم در مراکز حوزوی و فراهم نمودن زمینه های مناسب برای فعالیت های جمعی در بین طلاب با توجه به رویکرد آموزش همسانان و همچنین بهره گیری از توانمندی این قشر در فرهنگسازی رفتار سالم در جامعه، طرح «سفیران سلامت طلبه» با مشارکت دفتر آموزش و ارتقای سلامت و مرکز خدمات حوزه های علمیه با توجه به بندهای ۱ جزء ۲ و ۱۱ سیاست های کلی سلامت ابلاغی از سوی مقام معظم رهبری، بند ۱ و ۶ سیاست های کلی آمایش سرزمین و ابلاغ بسته خودمراقبتی به عنوان پنجمین برنامه ملی تحول سلامت تدوین شده است. این برنامه در کلیه دانشگاه/ دانشکده های علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی که در منطقه تحت پوشش آنها مراکز حوزه علمیه وجود دارد اجرا خواهد شد.

واژه شناسی و تعریف مفاهیم:

سفیر سلامت طلبه:

سفیر سلامت طلبه، به طلبه شاغل به تحصیل داوطلب و علاقه مند به فعالیتهای گروهی در حیطه های مختلف سلامت (جسمی، روانی، اجتماعی و معنوی) گفته می شود.

خودمراقبتی:

شامل اعمالی است اکتسابی، آگاهانه و هدفدار که مردم برای خود، فرزندان و خانواده اشان انجام می دهند تا تندرست بمانند، از سلامت جسمی، روانی و اجتماعی خود حفاظت کنند، نیازهای جسمی، روانی و اجتماعی خود را برآورده سازند، از بیماری ها یا حوادث پیشگیری کنند، بیماری های مزمن خود را مدیریت کنند و نیز از سلامت خود بعد از بیماری حاد یا ترخیص از بیمارستان حفاظت کنند.

هدف کلی:

توانمندسازی جامعه هدف برای تأمین، حفظ و ارتقای سلامت خود و همسانان

اهداف اختصاصی:

- جذب سفیر سلامت طلبه به میزان ۱۰ درصد طلاب هر مدرسه علمیه
- آموزش سفیر سلامت طلبه به میزان ۱۰۰ درصد داوطلبین سفیر سلامت طلبه
- ارتقای سطح دانش، نگرش و توانمندی طلاب در خصوص خودمراقبتی توسط سفیران سلامت طلبه به میزان ۱۰ طلبه به ازای هر سفیر سلامت طلبه

راهبردها:

- جلب مشارکت
- آموزش و توانمندسازی
- اطلاع رسانی مبتنی بر فناوری
- پایش و ارزشیابی

جامعه مخاطب

طلاب شاغل به تحصیل در مراکز حوزوی سراسر کشور

شرایط عضویت :

- شاغل به تحصیل در مراکز تحصیلی حوزوی
- علاقه مند به موضوع سلامت
- داوطلب فعالیت در اجرای برنامه های آموزش و ارتقای سلامت

شرح وظایف سفیران سلامت طلبه:

- حضور و مشارکت فعال در برنامه های آموزشی - توجیهی سفیران سلامت طلبه
- تشکیل گروه همسان حوزوی و انتقال آموزش های دریافتی در گروه
- مشارکت در اجرای مناسبت های بهداشتی و پویشهای آموزش سلامت همگانی
- مشارکت در ایجاد مدرسه علمیه ارتقادهنده سلامت

اقدامات:

- تشکیل کمیته راهبری (شامل معاون فنی معاونت بهداشتی، مدیر گروه/ کارشناس مسوول آموزش و ارتقای سلامت دبیر کمیته) و سایر مدیران گروه معاونت بهداشتی دانشگاه/ دانشکده علوم پزشکی و خدمات بهداشتی - درمانی، مسوول سلامت مرکز خدمات حوزه های علمیه استان)
- تبصره: کارشناسان مرتبط، متناسب با برنامه و به تشخیص کمیته دعوت خواهند شد.
- تشکیل جلسات هماهنگی - توجیهی در سطوح مختلف -
- برنامه ریزی به منظور اجرای برنامه
- فراخوان جذب سفیران سلامت طلبه
- انتخاب و ثبت نام سفیران سلامت طلبه
- اجرای برنامه های آموزش سلامت
- برنامه ریزی به منظور تقدیر از سفیران سلامت طلبه فعال
- پایش و نظارت بر اجرای برنامه
- تحلیل اجرای برنامه و ارایه بازخورد به منظور اصلاح فرایند اجرای برنامه
- تهیه گزارش اجرای برنامه و ارسال آن به مسوولین ذیربط

روش آموزش:

آموزش به صورت حضوری و یا مجازی (با توجه به شرایط) به مدت ۲۰ ساعت (۶ ساعت اختصاص به آموزش بر اساس نیازسنجی انجام شده در منطقه تحت پوشش و مناسبت های بهداشتی دارد).

منابع آموزشی:

- راهنمای خودمراقبتی جوانان
- محتواها و رسانه های آموزشی تولید شده در دفتر آموزش و ارتقای سلامت متناسب با برنامه آموزشی
- محتواها و رسانه های آموزشی تولید شده در سطح دانشگاه/ دانشکده علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی متناسب با اولویت های آموزشی تعیین شده براساس نیازسنجی سلامت در منطقه تحت پوشش

زمان اجرا:

سال تحصیلی ۱۴۰۳-۱۴۰۴

شاخص:

- درصد پوشش برنامه سفیر سلامت طلبه

Portalphc.mui.ac.ir/safir



▼ خانه

نام:

11/11/2019

نام خانوادگی:

سنة:

جنسیت:

☐ زن ☐ مرد

مقطع تحصیلی :

☐ کاردانی☐ کارشناسی☐ کارشناسی☐ حوزوی سطح دو

02 abm.cioaz ☐

☐ حوزوی سطح یک

شماره: []

☐ کارشناسی ارشد☐ کارشناسی ارشد☐ دگتړا☐ دکترا☐ حوزوی سطح سه

am abm.cioaz ☐

شماره تماس:

11/1/2016

شماره تماس در فضای مجازی:

رشته تحصیلی:

11/1/2016

نام شهرستان محل سکونت:

نام شهرستان محل تحصیل:

9

فرم گزارش برنامه سفیران سلامت طلبه

(نیازی به جمع آوری و آرشیو اطلاعات به صورت فیزیکی نیست. ثبت در رایانه کفایت می کند.)

فعالیت های انجام شده به عنوان سفیر سلامت طلبه	وضعیت دوره های آموزشی			شماره تلفن همراه	سطح تحصیلات حوزوی	جنس	سن (سال)	کدملی	نام حوزه	نام و نام خانوادگی
	نام دوره	آموزش فردی / گروهی	حضور / غیرحضور							

نکته: بعد از اتمام تحصیل سفیر سلامت طلبه در حوزه، اطلاعات این سفیر در بخش بایگانی ذخیره و در محاسبه شاخص در نظر گرفته نمی شود.

فصل اول

راهنمای مرییان سفیران سلامت جوان خودمراقبتی در فضای مجازی

مقدمه:

امروزه، استفاده از اینترنت و فضای مجازی به یکی از بخش‌های جدایی‌ناپذیر زندگی افراد تبدیل شده است. این فضا امکان دسترسی به اطلاعات، برقراری ارتباطات و سرگرمی را فراهم می‌کند. اما با وجود مزایای متعدد، استفاده بی‌رویه از این فضا می‌تواند به بروز مشکلاتی در سلامت جسمی، روانی و اجتماعی منجر شود. خودمراقبتی در فضای مجازی به معنای استفاده آگاهانه و مدیریت شده از این فضا است تا سلامت و بهره‌وری فرد حفظ شود.

طرح درس آموزشی ۵ ساعته برای سفیران سلامت جوان (دانشجو و طلبه)

عنوان دوره: خود مراقبتی استفاده از فضای مجازی

مخاطبان: سفیران سلامت جوان (دانشجو و طلبه)

مدرس: کارشناسان آموزش سلامت

هدف کلی:

- افزایش آگاهی سفیران سلامت در مورد تأثیرات مثبت و منفی استفاده از فضای مجازی بر سلامت فردی و اجتماعی.
- توانمندسازی سفیران سلامت برای مدیریت هوشمندانه زمان و نوع استفاده از فضای مجازی.
- ارتقای مهارت‌های سفیران سلامت در جهت ترویج استفاده سالم از فضای مجازی در میان همسالان.

اهداف اختصاصی:

- شناسایی تأثیرات استفاده بیش از حد از فضای مجازی بر ابعاد مختلف زندگی.
- آشنایی با راهکارهای مدیریت زمان در استفاده از فضای مجازی.
- یادگیری روش‌های تشخیص و مقابله با اعتیاد به فضای مجازی.
- کسب مهارت‌های لازم برای تولید محتوای سالم و مفید در فضای مجازی.
- آموزش نحوه استفاده از شبکه‌های اجتماعی و سایت‌های معتبر برای ارتقای سلامت.

روش‌های آموزش:

- ارائه مطالب آموزشی به صورت تئوری و عملی.
- استفاده از فیلم، عکس، نمودار و سایر ابزارهای آموزشی.
- برگزاری کارگاه‌های گروهی و بحث‌های آزاد.
- استفاده از شبکه‌های اجتماعی و سایت‌های معتبر برای آموزش مجازی.
- ارزیابی یادگیری به صورت مستمر.

زمانبندی دوره:

جلسه	موضوع	مدت زمان	روش آموزش
جلسه اول	معرفی فضای مجازی و تأثیرات آن بر سلامت	۱ ساعت	ارائه مطالب تئوری، پرسش و پاسخ
جلسه دوم	مدیریت زمان در استفاده از فضای مجازی	۱ ساعت	ارائه مطالب تئوری، کارگاه عملی
جلسه سوم	اعتیاد به فضای مجازی و راه‌های مقابله با آن	۱ ساعت	ارائه مطالب تئوری، بحث گروهی
جلسه چهارم	تولید محتوای سالم در فضای مجازی	۱ ساعت	کارگاه عملی، ارائه نمونه‌های موفق
جلسه پنجم	استفاده از شبکه‌های اجتماعی و سایت‌های معتبر برای ارتقای سلامت	۱ ساعت	ارائه مطالب تئوری، کارگاه عملی

محتوای آموزشی:

- جلسه اول: تعریف فضای مجازی، انواع شبکه‌های اجتماعی، مزایا و معایب استفاده از فضای مجازی، تأثیر فضای مجازی بر سلامت روان، جسم و روابط اجتماعی.
- جلسه دوم: عوامل مؤثر بر اعتیاد به فضای مجازی، روش‌های مدیریت زمان، تعیین اهداف استفاده از فضای مجازی، برنامه‌ریزی برای استفاده از فضای مجازی.
- جلسه سوم: علائم اعتیاد به فضای مجازی، عواقب اعتیاد به فضای مجازی، راه‌های پیشگیری و درمان اعتیاد به فضای مجازی.
- جلسه چهارم: اصول تولید محتوای سالم و مفید، انواع محتوا، انتخاب پلتفرم مناسب، تعامل با مخاطبان.
- جلسه پنجم: معرفی شبکه‌های اجتماعی و سایت‌های معتبر حوزه سلامت، نحوه جستجوی اطلاعات معتبر، تولید محتوا برای ارتقای سلامت در فضای مجازی.

ارزیابی یادگیری:

- پرسش و پاسخ در طول جلسات
- تکمیل پرسشنامه ارزیابی در پایان هر جلسه
- ارائه گزارش از فعالیت‌های انجام شده توسط سفیران سلامت
- برگزاری آزمون پایانی

منابع آموزشی:

- کتاب‌ها و مقالات علمی در زمینه فضای مجازی و سلامت
- سایت دانشگاه علوم پزشکی اصفهان، معاونت بهداشت، واحد آموزش و ارتقای سلامت، منابع آموزشی
- کانال سفیران و داوطلبان سلامت در بستر پیام رسان ایتا، بله – پیام رسانهایی که توسط دانشجویان و سفیران در بستر واتساپ، تلگرام، اینستاگرام تشکیل می دهند.

فعالیت‌های خارج از کلاس:

- تشکیل گروه‌های مجازی برای تبادل نظر و رفع مشکلات
- تولید محتوا توسط سفیران سلامت و انتشار آن در شبکه‌های اجتماعی
- برگزاری کارگاه‌های آموزشی برای همسالان

راهنمای آموزشی خودمراقبتی در فضای مجازی

بخش اول: مفهوم خودمراقبتی در فضای مجازی و اهمیت آن

۱-۱ تعریف خودمراقبتی در فضای مجازی

خودمراقبتی به معنای مجموعه‌ای از اقدامات است که فرد بصورت آگاهانه برای حفظ و بهبود سلامت جسمی، روانی و اجتماعی خود انجام می‌دهد. در فضای مجازی، این اقدامات شامل مدیریت زمان، تنظیم رفتارهای آنلاین و بهبود امنیت سایبری است.

۱-۲ اهمیت خودمراقبتی در فضای مجازی

تحقیقات نشان داده است که استفاده بیش از حد از شبکه‌های اجتماعی و اینترنت می‌تواند به اختلالات روانی نظیر اضطراب، افسردگی و کاهش کیفیت خواب منجر شود. استفاده کنترل نشده از دستگاه‌های دیجیتال می‌تواند باعث ایجاد وابستگی روانی و کاهش تعاملات اجتماعی واقعی شود.

۱-۳ اهمیت داشتن سواد رسانه

سواد رسانه ای چارچوبی به منظور دسترسی، تحلیل، ارزیابی و تولید پیام به شکل های مختلف از چاپ تا اینترنت را فراهم می کند. سواد رسانه ای می‌کوشد خواندن سطرهای نانوشته رسانه های چاپی، تماشای پلان های به نمایش درنیامده یا شنیدن صداهای پخش نشده از رسانه های دیداری شنیداری را به مخاطبان بیاموزد. سواد رسانه ای، مهارت در نحوه کار رسانه ها و معنا سازی در آنها است، اینکه رسانه ها چگونه سازمان دهی می شوند و چگونه از آنها استفاده می شود. سواد رسانه ای قصد هوشیار سازی و اختیار بخشی به مخاطب را دارد و در چنین عصری این مهارت ها، پایه و اساس آینده جامعه آگاه را تشکیل می دهد.

بخش دوم: چالش‌های استفاده از فضای مجازی

✚ **فقدان برنامه ریزی و مدیریت زمان در فضای مجازی منجر به از دست دادن زمان می شود:** غرق

شدن در شبکه‌های اجتماعی و مرور بی‌پایان محتوا می‌تواند زمان زیادی را هدر دهد و منجر به کاهش بهره‌وری شود. همچنین منجر به پدیده **FOMO (Fear of Missing Out)** شود. این پدیده به معنای ترس از دست دادن فرصت ها و تجربیات دیگران است که می‌تواند باعث اضطراب و استرس شود.

علل FOMO

شبکه‌های اجتماعی: با وجود شبکه‌های اجتماعی، افراد به راحتی می‌توانند فعالیت‌ها و تجربیات دیگران را مشاهده کنند و این می‌تواند به احساس کمبود و از دست دادن منجر شود.

مقایسه اجتماعی: افراد به طور طبیعی تمایل دارند خود را با دیگران مقایسه کنند و این مقایسه می‌تواند احساس ناکافی بودن و **FOMO** را تشدید کند.

پیامدهای FOMO

می‌تواند به افزایش اضطراب و استرس منجر شود، زیرا افراد احساس می‌کنند که باید همیشه آنلاین باشند تا از اتفاقات مهم مطلع شوند.

کاهش تمرکز: این احساس می‌تواند تمرکز افراد را کاهش دهد و آن‌ها را از انجام وظایف اصلی بازدارد.

✚ افسردگی و اضطراب

استفاده بیش از حد از شبکه‌های اجتماعی می‌تواند به افسردگی و اضطراب منجر شود. افراد به خصوص جوانان، ممکن است خود را با دیگران مقایسه کنند و احساس عدم رضایت از خود پیدا کنند. این مقایسه‌ها اغلب به دلیل تصاویر و محتوای دستکاری‌شده‌ای که در فضای مجازی منتشر می‌شوند، ایجاد می‌شود.

✚ آسیب به روابط اجتماعی

استفاده بیش از حد از فضای مجازی می‌تواند روابط واقعی فرد را تحت تاثیر قرار دهد. افراد ممکن است به جای ارتباطات حضوری، بیشتر وقت خود را صرف ارتباطات آنلاین کنند، که این می‌تواند منجر به احساس انزوا و کاهش کیفیت روابط اجتماعی شود.

✚ مشکلات جسمی ناشی از فضای مجازی

۱. خستگی چشم (Digital Eye Strain)

استفاده طولانی مدت از صفحه‌نمایش‌ها می‌تواند منجر به خستگی چشم شود. این وضعیت به عنوان "خستگی چشم دیجیتال" شناخته می‌شود و می‌تواند علائمی مانند خشکی چشم، تاری دید، و سردرد را به همراه داشته باشد.

۲. اختلالات خواب

نور آبی ساطع شده از صفحه‌نمایش‌ها می‌تواند ریتم شبانه‌روزی بدن را مختل کند و منجر به اختلالات خواب شود. استفاده از دستگاه‌های دیجیتال قبل از خواب می‌تواند کیفیت خواب را کاهش دهد و باعث بروز مشکلاتی مانند بی‌خوابی شود.

۳. مشکلات اسکلتی-عضلانی

نشستن طولانی مدت و عدم تحرک می‌تواند منجر به بروز مشکلات اسکلتی-عضلانی، از جمله درد در ناحیه گردن، شانه و کمر شود. این مشکلات به دلیل وضعیت نامناسب نشستن و فشار بر روی عضلات و مفاصل ایجاد می‌شوند.

۴. چاقی و مشکلات متابولیکی

استفاده بیش از حد از فضای مجازی و نشستن طولانی مدت می‌تواند به کاهش فعالیت بدنی و در نتیجه افزایش وزن و چاقی منجر شود. چاقی می‌تواند خطر ابتلا به بیماری‌های متابولیکی مانند دیابت نوع ۲ و بیماری‌های قلبی را افزایش دهد.

۵. اختلالات گردش خون

نشستن طولانی مدت می‌تواند به اختلالات گردش خون منجر شود. این وضعیت می‌تواند باعث بروز مشکلاتی مانند واریس و لخته‌های خونی شود.

بخش سوم: راهکارهای خودمراقبتی در فضای مجازی

تکنیک های مدیریت زمان

- **تنظیم زمان استفاده از شبکه های اجتماعی:** زمان های معینی را در طول روز برای مرور شبکه های اجتماعی تعیین کنید. به عنوان مثال، می توانید مشخص کنید که تنها در ساعت های خاصی از روز به این شبکه ها سر بزنید.
- **محدود کردن اعلان ها:** اعلان های غیرضروری را خاموش کنید تا از حواس پرتی و وسوسه شدن برای بررسی پیام ها جلوگیری شود. این کار به شما کمک می کند تا بر روی کارهای دیگر تمرکز کنید.
- **استفاده از تایمر:** از تکنیک هایی مانند پومودورو (کار ۲۵ دقیقه ای و ۵ دقیقه استراحت) برای کنترل زمان استفاده از شبکه های اجتماعی استفاده کنید.

تعریف و تاریخچه

تکنیک پومودورو یک روش مدیریت زمان است که توسط فرانچسکو سیریلو (Francesco Cirillo) در اواخر دهه ۱۹۸۰ ایجاد شد. نام این تکنیک از واژه ایتالیایی "پومودورو" به معنای گوجه فرنگی گرفته شده است، زیرا سیریلو از یک تایمر گوجه فرنگی برای زمان بندی کارهای خود استفاده می کرد.

تکنیک پومودورو به صورت زیر عمل می کند:

انتخاب یک وظیفه: یک کار یا پروژه مشخص را که می خواهید بر روی آن تمرکز کنید، انتخاب کنید. تنظیم تایمر: تایمر را برای ۲۵ دقیقه تنظیم کنید. این بازه زمانی به عنوان یک "پومودورو" شناخته می شود. کار کردن: در طول این ۲۵ دقیقه، فقط بر روی وظیفه انتخاب شده تمرکز کنید و از هر گونه حواس پرتی خودداری کنید. استراحت کوتاه: پس از پایان تایم ۲۵ دقیقه ای، تایمر را متوقف کنید و ۵ دقیقه استراحت کنید. در این زمان می توانید از جای خود بلند شوید، آب بنوشید یا چند حرکت کششی انجام دهید. تکرار: این روند را چهار بار تکرار کنید. پس از چهار پومودورو، یک استراحت طولانی تر (۱۵ تا ۳۰ دقیقه) داشته باشید. مزایای تکنیک پومودورو افزایش تمرکز: با محدود کردن زمان کار به ۲۵ دقیقه، افراد می توانند تمرکز بیشتری بر روی وظایف خود داشته باشند و از حواس پرتی ها دور بمانند. کاهش خستگی: استراحت های کوتاه به افراد کمک می کند تا انرژی خود را تجدید کنند و از خستگی جلوگیری کنند. مدیریت زمان: این تکنیک به افراد کمک می کند تا زمان خود را بهینه تر مدیریت کنند و از هدر رفتن وقت جلوگیری کنند.

استفاده از اپلیکیشن های مدیریت زمان

برنامه های کنترل زمان: اپلیکیشن هایی مانند Forest، Stay Focused یا RescueTime می توانند به شما کمک کنند تا زمان استفاده از شبکه های اجتماعی را پیگیری و محدود کنید. تنظیم محدودیت زمانی: این اپلیکیشن ها به شما این امکان را می دهند که برای هر شبکه اجتماعی یک محدودیت زمانی تعیین کنید.

▪ استراحت‌های مرتبط با دیجیتال (دیجیتال دتاکس)

زمان‌هایی را برای قطع کامل استفاده از دستگاه‌های دیجیتال برنامه‌ریزی کنید؛ مانند تعطیلات آخر هفته بدون اینترنت، برنامه‌ریزی برای ایام بدون اینترنت به شما اجازه می‌دهد تا از فضای مجازی فاصله بگیرید و به فعالیت‌های دیگر بپردازید، مانند طبیعت‌گردی یا تعاملات واقعی با دوستان و خانواده.

✚ تکنیک‌های مقابله با FOMO

- **استفاده آگاهانه از شبکه‌های اجتماعی:** به جای مرور بی‌هدف، تنها در زمان‌های مشخص و با هدف از شبکه‌های اجتماعی استفاده کنید.
- **آگاهی از احساسات:** به احساسات خود توجه کنید و سعی کنید بفهمید که آیا FOMO بر رفتارهای شما تأثیر می‌گذارد. این خودآگاهی می‌تواند به کاهش استرس کمک کند.
- **توجه به تجربیات واقعی:** به جای تمرکز بر روی آنچه که دیگران انجام می‌دهند، به تجربیات و فعالیت‌های خود توجه کنید. سعی کنید لحظات خود را با کیفیت بیشتری زندگی کنید و از آن‌ها لذت ببرید.
- **هدفمند بودن استفاده از فضای مجازی:** به جای مرور غیرهدفمند، تعیین کنید که برای چه هدفی می‌خواهید از شبکه‌های اجتماعی استفاده کنید. به عنوان مثال، فقط به دنبال اخبار خاص یا مشغول به گفتگوی مفید باشید.
- **مرور محتواهای مفید در فضای مجازی:** بر روی صفحاتی تمرکز کنید که محتوای آموزشی یا الهام‌بخش دارند و از محتوای بی‌کیفیت پرهیز کنید.
- **تمرکز بر ارتباطات عمیق:** به جای تلاش برای حفظ ارتباط با همه، بر روی روابط عمیق و معنادار تمرکز کنید. ارتباطات واقعی و عمیق می‌توانند احساس تعلق و رضایت بیشتری به شما بدهند.
- **مشارکت در فعالیت‌های حضوری:** به جای صرف وقت در فضای مجازی، در فعالیت‌های اجتماعی و گروهی شرکت کنید. این کار نه تنها به شما کمک می‌کند تا از احساس تنهایی و FOMO دوری کنید، بلکه به ایجاد ارتباطات جدید و معنادار نیز کمک می‌کند.
- **مدیریت انتظارات در مواجهه با پدیده FOMO:** به یاد داشته باشید که هیچ‌کس نمی‌تواند همه چیز را تجربه کند. پذیرش این واقعیت که ممکن است برخی از فرصت‌ها را از دست بدهید، امری طبیعی است. به جای نگرانی در مورد آنچه که نمی‌توانید انجام دهید یا فرصت‌هایی که از دست رفته‌اند، بر روی فرصت‌های موجود و تجربیاتی که می‌توانید از آنها بهره‌برداری کنید، تمرکز کنید. این رویکرد به شما کمک می‌کند تا از فشارهای ناشی از ترس از دست دادن (FOMO) کاسته و رضایت بیشتری از زندگی روزمره‌تان داشته باشید.

✚ تغییر فضای فیزیکی

ایجاد یک فضای اختصاصی برای استفاده از دستگاه‌های دیجیتال، مانند یک میز کار مشخص، می‌تواند به تفکیک فضاهای کار و استراحت کمک کند. این کار به شما این امکان را می‌دهد که هنگام کار با دستگاه‌های دیجیتال تمرکز بیشتری داشته باشید و در زمان استراحت، از محیطی آزاد و آرام برای آرامش و رهایی از استرس استفاده کنید. بدین ترتیب، شما می‌توانید با مدیریت هوشمندانه فضاهای فیزیکی خود، سلامت روانی و جسمی‌تان را بهبود بخشید.

✚ **مدیتیشن و ذهن‌آگاهی:** روزانه زمانی را به مدیتیشن اختصاص دهید تا استرس را کاهش داده و تمرکز خود را افزایش دهید.

✚ **یادداشت‌نویسی روزانه:** نوشتن تجربیات و احساسات به کاهش استرس و بهبود سلامت روان کمک می‌کند.

✚ عادات مطالعه موثر: برای بهبود تمرکز و بهره‌وری در مطالعه، ایجاد یک فضای مطالعه اختصاصی و مناسب بسیار اهمیت دارد. این فضا باید به گونه‌ای طراحی شود که احساس آرامش و تمرکز را در شما افزایش دهد.

- فضای بدون شلوغی: همه وسایل غیرضروری را از فضای مطالعه خارج کنید و تنها وسایلی که برای مطالعه نیاز دارید را در دسترس قرار دهید.
 - کاهش وسایل دیجیتال: سعی کنید در زمان مطالعه از موبایل، تبلت و دیگر دستگاه‌های دیجیتال دوری کنید یا آنها را در حالت «بی‌صدا» و دور از دید خود قرار دهید. این کار باعث می‌شود که از وسوسه چک کردن شبکه‌های اجتماعی یا پیام‌ها پرهیز کنید.
 - نور مناسب: نور طبیعی: اگر امکان پذیر است، سعی کنید فضای مطالعه خود را در نزدیکی یک منبع نور طبیعی قرار دهید. نور طبیعی نه تنها به بهبود خلق‌وخو کمک می‌کند، بلکه باعث افزایش تولید ویتامین دی در بدن می‌شود که به سلامت روان کمک می‌کند.
 - نور مصنوعی: در صورتی که نور طبیعی کافی نیست، از لامپ‌های مطالعه با نور ملایم و مناسب استفاده کنید. نور بیش از حد روشن و خیره‌کننده می‌تواند موجب خستگی چشم و کلافگی شود.
 - آرامش و سکوت: محیط ساکت: انتخاب یک مکان ساکت برای مطالعه، ذهن شما را از حواس‌پرتی‌های محیط اطراف آزاد می‌کند.
 - تنظیم دما: درجه حرارت مناسب: دمای اتاق مطالعه باید مناسب و کنترل شده باشد. دمای خیلی گرم یا خیلی سرد می‌تواند تمرکز شما را کاهش دهد. سعی کنید دما را در سطحی نگه‌دارید که احساس راحتی کنید.
- ✚ یک برنامه خواب ثابت ایجاد کنید.**

برای ایجاد یک برنامه خواب ثابت، می‌توان به موارد زیر توجه کرد:

تعیین زمان خواب و بیداری ثابت: زمان معینی برای خواب و بیداری مشخص کنید و حتی در روزهای تعطیل نیز به این زمان پایبند باشید.

فعالیت‌های آرامش‌بخش قبل از خواب: مطالعه کتاب یا گرفتن حمام آب گرم می‌تواند به آرامش شما کمک کند.

اجتناب از استفاده از وسایل الکترونیکی: در اتاق خواب از استفاده از دستگاه‌های دیجیتال خودداری کنید تا از اختلال در خواب جلوگیری شود.

ایجاد محیط مناسب برای خواب: اتاق خواب را تاریک، ساکت و خنک نگه‌دارید و در تابستان فضای اتاق را خنک و در زمستان آن را گرم تنظیم کنید.

✚ خودآزمایی و بازخورد

زمان‌هایی که به شبکه‌های اجتماعی می‌گذرانید را یادداشت کنید و به نتایج آن توجه کنید. این کار می‌تواند به شما در بازبینی عادات و رفتارهای آنلاین‌تان کمک کند.

✚ حفظ سلامت جسمی در فضای مجازی

۱. خستگی چشم (Digital Eye Strain)

استفاده از قانون ۲۰-۲۰-۲۰: هر ۲۰ دقیقه، به مدت ۲۰ ثانیه به یک شی در فاصله ۲۰ فوتی (حدود ۶ متر) نگاه کنید. این کار به کاهش خستگی چشم کمک می‌کند.

تنظیم نور محیط: اطمینان حاصل کنید که نور محیط مناسب است و صفحه‌نمایش شما به اندازه کافی روشن است تا از خستگی چشم جلوگیری شود.

استفاده از فیلتر نور آبی: از فیلترهای نور آبی یا عینک‌های مخصوص استفاده کنید تا تأثیر نور آبی بر روی چشم‌ها کاهش یابد.

۲. اختلالات خواب

کاهش استفاده از دستگاه‌ها قبل از خواب: حداقل یک ساعت قبل از خواب از استفاده از دستگاه‌های دیجیتال خودداری کنید.

ایجاد یک روال خواب منظم: سعی کنید هر روز در ساعت مشخصی به خواب بروید و بیدار شوید تا ریتم شبانه‌روزی بدن خود را تنظیم کنید.

استفاده از حالت شب (Night Mode): بسیاری از دستگاه‌ها دارای حالت شب هستند که نور آبی را کاهش می‌دهد و می‌تواند به بهبود کیفیت خواب کمک کند.

۳. مشکلات اسکلتی-عضلانی

تنظیم وضعیت نشستن: از صندلی‌های ارگونومیک استفاده کنید و اطمینان حاصل کنید که صفحه‌نمایش در سطح چشم شما قرار دارد.

استراحت‌های منظم: هر ۳۰ دقیقه از جای خود بلند شوید و چند دقیقه راه بروید یا حرکات کششی انجام دهید.

تقویت عضلات: تمرینات تقویتی برای عضلات گردن، شانه و کمر انجام دهید تا از بروز درد جلوگیری شود.

۴. چاقی و مشکلات متابولیکی

افزایش فعالیت بدنی: سعی کنید روزانه حداقل ۳۰ دقیقه فعالیت بدنی داشته باشید. این می‌تواند شامل پیاده‌روی، دویدن، یا ورزش‌های دیگر باشد.

تنظیم زمان استفاده از دستگاه‌ها: زمان استفاده از دستگاه‌های دیجیتال را محدود کنید و به جای نشستن طولانی‌مدت، فعالیت‌های فیزیکی را در برنامه روزانه خود بگنجانید.

رژیم غذایی متعادل: از یک رژیم غذایی متعادل و سالم پیروی کنید که شامل میوه‌ها، سبزیجات، پروتئین‌ها و غلات کامل باشد.

۵. اختلالات گردش خون

حرکت‌های منظم: هر یک ساعت از جای خود بلند شوید و چند دقیقه راه بروید یا حرکات کششی انجام دهید تا گردش خون بهبود یابد.

استفاده از صندلی‌های متحرک: از صندلی‌های متحرک یا توپ‌های ورزشی استفاده کنید که به شما کمک می‌کند در حین کار حرکت کنید.

پوشیدن جوراب‌های فشاری: در صورت نیاز، از جوراب‌های فشاری استفاده کنید تا از بروز واریس و مشکلات گردش خون جلوگیری شود.

امنیت و حریم خصوصی در فضای مجازی

محافظة از اطلاعات شخصی:

احراز هویت دو مرحله‌ای: این روش از حساب‌های شما در برابر حملات سایبری محافظت می‌کند.

استفاده از اپلیکیشن‌های مدیریت رمز عبور: ابزارهایی مانند LastPass و 1Password به شما کمک می‌کنند تا رمزهای عبور قوی و پیچیده‌ای ایجاد کنید.

تعیین مرزها:

برای خود تعیین کنید که چه اطلاعاتی را مایلید با دیگران به اشتراک بگذارید و چه اطلاعاتی را می‌خواهید خصوصی نگه دارید. این کار به شما کمک می‌کند تا احساس راحتی بیشتری داشته باشید.

افزایش آگاهی:

به یاد داشته باشید که هر کسی حق دارد حریم خصوصی خود را حفظ کند. اگر احساس می‌کنید که نمی‌خواهید اطلاعات خاصی را به اشتراک بگذارید، نیازی به توضیح بیشتر نیست.

گفتگو با اطرافیان:

در صورتی که احساس راحتی می‌کنید، با اطرافیان خود درباره دلایل پنهان‌کاری تان صحبت کنید. این گفتگو می‌تواند به شما کمک کند تا احساسات خود را بهتر بیان کنید و از قضاوت‌های نادرست جلوگیری کنید.

توجه به احساسات خود:

به احساسات خود توجه کنید و سعی کنید بفهمید که چرا از به اشتراک‌گذاری اطلاعات خود نگران هستید. این خودآگاهی می‌تواند به شما کمک کند تا با این احساسات بهتر کنار بیایید.

پذیرفتن خود:

به یاد داشته باشید که هر کسی در فضای مجازی فعالیت‌های متفاوتی دارد و این طبیعی است. پذیرش خود و فعالیت‌های آنلاین شما می‌تواند به کاهش احساس پنهان‌کاری کمک کند.

نتیجه‌گیری

خودمراقبتی در فضای مجازی به معنای استفاده هوشمندانه و آگاهانه از فناوری‌های دیجیتال است. با پیاده‌سازی تکنیک‌های مدیریت زمان، کاهش استفاده از شبکه‌های اجتماعی و تمرکز بر روابط واقعی، می‌توانیم از چالش‌های این فضا عبور کرده و کیفیت زندگی خود را بهبود ببخشیم.

1. Twenge, J. M. (2017). *IGen: Why Today's Super-Connected Kids Are Growing Up Less Rebellious*. Atria Books.
2. Gasperini, G., et al. (2022). The impact of eHealth on chronic disease management.
3. Andreassen, C. S. (2015). Online social network site addiction: A comprehensive review.
4. Hale, L., & Guan, S. (2015). Screen Time and Sleep.
5. Przybylski, A. K., & Weinstein, N. (2013). Fear of Missing Out (FOMO).
6. Cirillo, F. (2006). The Pomodoro Technique.
7. Rosen, L. D., Lim, A. F., Carrier, L. M., & Cheever, N. A. (2013). The educational impact of text message distractions.
8. Hirsch, A. R., et al. (2020). The effects of notifications on productivity.
9. Firth, J., et al. (2019). Social media use and mental health.
10. Dunlosky, J., Rawson, K. A., et al. (2013). Improving learning techniques.
11. Sheppard, A. L., & Wolffsohn, J. S. (2018). "Digital eye strain: A review of the evidence." *Eye*, 32(6), 1015-1022. DOI: 10.1038/s41433-018-0030-1.
12. Hale, L., & Guan, S. (2015). "Screen time and sleep among school-aged children and adolescents: A systematic literature review." *Sleep Medicine Reviews*, 19(1), 32-41. DOI: 10.1016/j.smr.2014.02.002.
13. Kothari, M. J., & Kothari, R. (2018). "Musculoskeletal disorders in computer users: A review." *International Journal of Health Sciences*, 12(1), 1-6. DOI: 10.12816/0041230.
14. Hu, F. B., & Willett, W. C. (2002). "Optimal diets for prevention of coronary heart disease." *Journal of the American Medical Association*, 288(20), 2569-2578. DOI: 10.1001/jama.288.20.2569.
15. Thorp, A. A., Owen, N., Neuhaus, M., & Dunstan, D. W. (2011). "Sedentary behaviors and postprandial glucose metabolism: A review." *Obesity Reviews*, 12(5), e319-e329. DOI: 10.1111/j.1467-789X.2010.00766.x.