



شفای فعالیت

PDF Compressor Free Version



فصل نامه تخصصی علمی-اجتماعی مربوط به  
کلینیک کاردرمانی سلامت روان دانشکده علوم  
توانبخشی دانشگاه علوم پزشکی ایران  
شماره مجوز :

۱۴۰۲-۱-۱۲۰/۱۲۴۹

# شفای فعالیت



در دومین شماره از این نشریه می خوانید:

- انواع فعالیت های مختلف در زندگی روزمره ۱۶
- نقش فعالیت ها در درمان اختلالات مختلف ۲۱





## نشریه شفای فعالیت

" شماره دوم، زمستان ۱۴۰۲ "

شماره مجوز:

۱۴۰۲-۱-۱۲۰/۱۲۴۹

"فصل نامه تخصصی علمی- اجتماعی مربوط به کلینیک کاردرمانی سلامت روان دانشکده

علوم توانبخشی دانشگاه علوم پزشکی ایران"

صاحب امتیاز : دکتر الهه حجتی عابد

سر دبیر و مدیر مسئول : دکتر الهه حجتی عابد

هیئت تحریریه : سید محمد پورترابی، فاطمه سادات توسلی، ریحانه ولی پور پاشا

طراحی و صفحه آرایی : زینب عبادی

ویراستاری : مهدی اکبریان فرد



- سخن سردبیر..... ۴
- نقش فعالیت در درمان و بهبودی..... ۵
- تفاوت activity و occupation..... ۶
- عوامل موثر بر روند اجرای فعالیت..... ۸
- فعالیت و سلامت روان..... ۹
- دسته بندی فعالیت‌ها..... ۱۰
- انتخاب فعالیتِ درمانی و نحوهٔ اجرا..... ۱۶
- فعالیت های فیزیکی و انواع آن..... ۱۷
- فواید فعالیت های بدنی..... ۱۸
- پروسه فعالیت بدنی در کاردرمانی..... ۱۹
- نمونه فعالیت‌های فیزیکی..... ۲۰
- تاثیر فعالیت بدنی بر انواع اختلالات..... ۲۱

منابع استفاده شده در نگارش این شماره:

RECOVERY THROUGH ACTIVITY (Sue Parkinson)

Occupational-Based Activity Analysis (Heather Thomas)

عمل گویاتر سخن می گوید. (ترجمه نسرين نجفی)

دکتر الهه حجتی عابد، استادیار و عضو هیئت علمی دانشکده علوم توانبخشی دانشگاه علوم پزشکی ایران و مسئول کلینیک کاردرمانی سلامت روان دانشکده علوم توانبخشی دانشگاه

فعالیت در کاردرمانی، یکی از اصلی ترین و موثرترین روش‌ها در بهبودی افراد است. این فعالیت‌ها به عنوان بخشی از برنامه درمانی کاردرمانگران استفاده می‌شوند تا به مراجعین کمک کنند تا مهارت‌های مورد نیاز برای مقابله با مشکلات و بهبود کیفیت زندگی خود را بیاموزند. به کارگیری فعالیت، باعث تسهیل در بهبودی، افزایش خودآگاهی، افزایش اعتماد به نفس، کاهش استرس و اضطراب، ارتقای روابط اجتماعی و بطور کلی باعث می‌شود تا افراد بتوانند بهبود کیفیت زندگی خود را تجربه کنند و بهترین نسخه از خود را به دست آورند. به دلایل ذکر شده در راستای اهمیت و کاربرد فعالیت در کاردرمانی، در این شماره سعی شده به تعریفی از فعالیت و حیطه‌های آن پرداخته شود.

در گروه های درمانی و کلینیک سلامت روان، با هدف ایجاد یک محیط و بستر برای مراجع که بتواند در مورد فعالیت ها در زندگی و تاثیر آنها بر شرایط سلامت روان خود فکر کند و به آگاهی مناسبی برسد و همچنین با هدف تلاش و تمرین برای انتخاب و اصلاح سبک زندگی، به گونه ای که مطابق شرایط مراجع باشد از فعالیت ها استفاده می شود.

این برنامه مراجعین را قادر می سازد تا برخی از مزایا همچون افزایش آگاهی از وضعیت خود، ایجاد تغییرات در زندگی روزمره، بهبود سلامت و رابطه بهتر با عوامل تسهیل گر را تجربه کنند.

ارزیابی یک به یک و طراحی و مشارکت در اجرا در انواع فعالیت ها از بخش های مهم این روند هستند. تمرکز این نوع مداخله بر مزایای فعالیت و تامل بر نقاط قوت شخصی به جای تمرکز بر موانع و محدودیت هاست.

در رشته کاردرمانی (**occupational therapy**)، اصطلاح فعالیت (**activity**) با **occupation** تعریف متفاوتی دارد. بد نیست برای ادامه با این تفاوت آشنا شویم.

یک روز عادی در زندگی شما چگونه تعریف می شود؟ شامل چه بخش هایی است؟ احتمالاً برای پاسخ به این پرسش به مجموعه ای از فعالیت ها و کارهایی که در طول روز انجام می دهید فکر کردید. فعالیت ها نقش موثری در ساختن زندگی، ایام و اوقات، توانایی ها و حتی شخصیت ما دارند. اجزای سازنده یک روز، فعالیت ها و نحوه اجرای آنها برای هر شخص، متفاوت و منحصر به فرد است. فعالیت ها نیز خود، انواعی دارند: برخی از آنها ضروری و لازم الاجرا هستند و برخی دیگر، اختیاری و سلیقه ای؛ مانند فعالیت هایی که سلامت ما را تحت الشعاع قرار می دهند و یا فعالیت های اوقات فراغت. عوامل مختلفی بر انتخاب فعالیت ها و نحوه اجرای آنها اثر می گذارند؛ عواملی چون فرهنگ کشور، فرهنگ و رسومات قومیتی، باورهای خانوادگی یا مذهبی، جنسیت، سن، ارزش ها، توانایی ها، شرایط محیطی، موانع و ...

اما درباره بیماران روان و افرادی با تشخیص اختلالات روانی چطور؟ فعالیت های آنها شامل چه مواردی است؟ چه تفاوتی با دیگر افراد جامعه دارند؟ و مهم تر آنکه، چه ارتباطی بین نوع فعالیت ها و شیوه انجام آنها با وضعیت سلامت روان وجود دارد؟! چگونه می توان از فعالیت - که نقش مهم و پررنگی در شکل دهی زندگی آدمی دارد □ در جهت اهداف درمانی استفاده کرد؟!





# تفاوت

- "فعالیت" شامل ایده فرهنگی مشترک
- در مورد یک دسته از کنش هاست و به این ترتیب یک نقطه شروع مفید است. فعالیت ها بطور کلی شامل سه دسته اصلی هستند: فعالیت هایی که به خاطر خودشان انجام می شوند (مثل بازی و اوقات فراغت)، فعالیت های لازم برای مراقبت از خود (self-care) و فعالیت های سازنده که خدماتی را به دیگران ارائه می دهند.
- ایجاد و حفظ تعادل بین فعالیت هایی که باید انجام شوند و فعالیت های دلخواه، احساس رفاه و well being را به همراه می آورد.
- "اکوپیشن" مفهومی گسترده تر و فردی تر است. با درگیر شدن در یک دسته از فعالیت های مرتبط، مجموعه ای از اکوپیشن های شخصی را توسعه می دهیم که بر اساس شرایط خاص ما شکل می گیرند. با مشارکت در این اکوپیشن ها ما می توانیم نقش ها و روابط بلند مدت، احساس تعلق، تعهد و ماندگاری ایجاد کنیم که ناگزیر، ارزش های ما و نحوه تعریف ما از خود را شکل می دهد.
- در یک تعریف، فعالیت و اکوپیشن هر دو به عنوان یک عمل یا "انجام دادن کاری" شناخته می شود که به ما این امکان را می دهد که روی خودمان و محیط، تاثیر بگذاریم و کمک می کند زمان را بگذرانیم. گفته می شود اگر ما درگیر یک کنش نشویم، زمان بر ما سنگینی می کند؛ پس همه ما تلاش می کنیم زمان مان را پر کنیم و گذر زمان را بر اساس کاری که انجام داده ایم مشخص می کنیم. انتخاب های فعالیت، تصمیم های کوتاه مدتی هستند که فقط به بحث و بررسی مختصر نیاز دارند. درحالی که انتخاب های اکوپیشن نیاز به تفکر بیشتری دارند؛ زیرا آنها مستلزم ماندگاری بیشتر و عملکرد پایدار در مدت زمان طولانی تری هستند و تعهدات بیشتری می طلبند.





# Occupation و Activity

## عوامل فردی

همچون علایق، تجربه قبلی فرد از انجام آن فعالیت، ارزش ها و باورها، عادات و روتین های زندگی شخص، نقش هایی که شخص در زندگی خود دارد، توانایی های فیزیکی، ذهنی، عاطفی و...

به طور کلی برای اجرا و انجام یک فعالیت، عوامل مختلفی ایفای نقش می کنند. شناخت و بررسی این عوامل در مراجعین و افرادی با تشخیص مشکلات روان، می تواند نقش کمک دهنده ای در اجرای فعالیت ها، شناخت موارد تسهیل گر و یاری رسان و حفظ و تقویت آنها یا موانع و مشکلات و رفع آنها داشته باشد. از جمله عوامل اثربخش، می توان به موارد مقابل اشاره کرد.

فاطمه السادات توسلی

## نوع فعالیت

بخش های مختلف فعالیت، شرایط و نیازهای اجرای آن، نوع فردی یا گروهی یا اجتماعی بودن فعالیت، مراحل و ترتیب اجرای آن

## عوامل محیطی

همچون منابع در دسترس، موانع محیطی موجود، فضا و شرایط فیزیکی، عوامل فرهنگی و جغرافیایی



افزایش فعالیت - چه اجتماعی و چه خانگی، با بهبود بیماری روانی همراه است. تایید شده که شایستگی های درک شده در فعالیت های روزانه و لذت بردن از حرفه و فعالیت های اوقات فراغت، هر دو با سطوح بالاتری از کیفیت زندگی، در افراد مبتلا به بیماری روان مرتبط هستند. حین مشارکت فعال در فعالیت ها، افراد رضایت بیشتری از کیفیت زندگی را گزارش می دهند. این رابطه، به صورت مستقیم و دوسویه است؛ بنابراین هرچه سطح مشارکت افراد در فعالیت ها و فعال بودن آنها بیشتر باشد، رضایت بیشتری از زندگی خواهند داشت و از کیفیت بالاتری برخوردار خواهند بود؛ و بالعکس، هرچه کیفیت زندگی برای افراد بالاتر باشد، میزان انگیزه، مشارکت و فعالیت آنها بیشتر می شود. البته باید توجه نمود که این فعالیت ها به صورت هوشمندانه انتخاب شده و تسهیل کننده هویت فرد و حامی فعالیت اجتماعی باشند و در نهایت منجر به حس مفید بودن (usefulness) شوند.

#### انواع فعالیت ها

گفتیم هدف از استفاده از فعالیت ها، رسیدن به آگاهی از تاثیر بیماری بر سلامت عمومی و زندگی و همچنین تمرین و اصلاح سبک زندگی است. اما برای این مهم، بد نیست در ادامه با یک دسته بندی کلی از انواع فعالیت ها آشنا شویم.

تحمل بیماری روانی تاثیر عمده ای بر مشارکت افراد در فعالیت ها دارد و آنها را به سمت غیرفعال بودن و همچنین کمتر شدن مشارکت اجتماعی هدایت می کند. دلایل این کاهش فعالیت بسیار متنوع هستند؛ به عنوان مثال: افراد ممکن است از عود وضعیت خود بترسند، یا ممکن است شرایط اجتماعی - اقتصادی مختلفی را تجربه کنند و یا علائم بیماری روانی، خود ممکن است محدودیت هایی را ایجاد کند.

اگرچه زندگی در اجتماع خالی از اشکال نیست؛ اما اکثر بیماران روان احتمال دارد تعادل نامناسبی در زندگی فردی و اجتماعی خود داشته باشند. آنها احتمالاً بیشتر وقت خود را صرف خواب، مراقبت شخصی و اوقات فراغت غیرفعال کنند و زمان اندکی را درگیر فعالیت های فعال (active) می شوند. البته همه افرادی که بیماری روانی را تجربه می کنند به یک شکل تحت تاثیر قرار نمی گیرند. به طور کلی زنان نسبت به مردان زمان بیشتری را صرف درگیری در کارها و فعالیت های خانگی می کنند. زنان و افرادی که با کودکان زندگی می کنند، در مقایسه با گروه های دیگر، زمان و وقت بیشتری را برای خودمراقبتی (self-care) و خودنگهداری صرف می کنند. در این میان، افراد مسن، ریتم روزانه بهتری دارند؛ زیرا احتمال بیشتری دارد که به طور منظم در فعالیت های خاص شرکت کنند. درحالی که جوانان زمان بیشتری را برای مشارکت در فعالیت های اجتماعی می گذرانند.

## فعالیت های اجتماعی

انسان به طور طبیعی اجتماعی است. زندگی ما به افراد دیگر نیاز دارد و حمایت اجتماعی و احساس تعلق از نیازهای اساسی ماست. تقریباً تمام ابعاد ارتباطات اجتماعی مهم هستند و هرچه سن ما بالاتر می رود، تعامل اجتماعی برای رفاه ما مهم تر می شود. فعالیت های اجتماعی ما را ملزم به تمرین مهارت های ارتباطی و تعاملی می کند تا بتوانیم ارتباط خوب و موثری برقرار کنیم. کیفیت روابط و تعاملات اجتماعی از کمیت آن مهم تر است؛ مهارت اجتماعی خوب، منجر به شبکه های اجتماعی قوی تر می شود.

اینگونه فعالیت ها شامل ارتباطات اجتماعی، حمایت از دیگران، مشارکت در فعالیت های اجتماعی، تماس با خانواده و همکاران، عضویت در باشگاه ها و سازمان ها، ملاقات های محلی و... می شوند.

## فعالیت های مراقبتی

وابستگی متقابل مفهومی مهم در درمان است. همه ما نیاز به مراقبت داریم و تقریباً همه از خود مراقبت نشان می دهیم. مراقبت از دیگران بخش مهمی از شهروندی خوب است و جنبه های متعددی دارد. این مهم، یک شیوه تفکر است و شامل اقدامات عملی است که می تواند یک فرایند مداوم یا یک عمل واحد باشد. اینگونه فعالیت ها می توانند مسئولیت هایی در قبال افراد دیگر نظیر افراد مسن، کودکان، شرکا، دوستان و حتی حیوانات خانگی باشد.



امروزه فعالیت های فن آورانه نقش فزاینده ای در زندگی روزمره دارند و نحوه زندگی مردم را تغییر داده اند. افراد برای درگیر شدن در بازی های ویدیویی و شبکه های اجتماعی، فعالیت های خانگی مانند خرید آنلاین و فعالیت های کاری مثل استفاده از ایمیل و... از اینگونه فعالیت ها استفاده می کنند. البته معایبی همچون مشکلات سایبری، اعتیاد به اینترنت و کمتر شدن تماس ها و ارتباط های رو در رو را نیز به ارمغان می آورند. با این حال، مزایای مهمی نظیر قادر ساختن افراد به حفظ ارتباط اجتماعی، دسترسی راحت به اطلاعات، کمک به کنترل زندگی و ایجاد فرصت های تفریحی را نمی توان نادیده گرفت. این دسته از فعالیت ها، بسته به نوع استفاده شان، می توانند نتایج مثبت یا منفی داشته باشند.

## فعالیت های خود مراقبتی

خودمراقبتی شامل فعالیت های مختلفی است که شرایط سلامت ما را مدیریت می کند؛ به طور مثال: مراقبت از بدن نظیر بینایی، شنوایی، ظاهر، دندان ها، پوست، مو، ناخن ها و... . خودمراقبتی برای تمام فعالیت های معنادار دیگر مهم است و به ارتقای آرامش و کیفیت سلامت کمک می کند. همچنین روابط اجتماعی و اعتماد به نفس را بهبود می بخشد و در نهایت منجر به ایجاد یک سبک زندگی رضایت بخش و ارزشمند می شود.



## فعالیت های بیرون از خانه

به نظر می رسد انسان ها جذب دنیای طبیعی شده اند. لذت بردن از مناظر طبیعی، گیاهان، حیوانات و پرندگان سبب افزایش انگیزه، تجدید انرژی، کاهش استرس و اضطراب و بهبود سطح سلامت آدمی می شود.

اینگونه فعالیت ها عبارتند از: کارهای ماجراجویانه در طبیعت یا فعالیت های ملایم تر مثل باغبانی که نیازمند مسئولیت پذیری، کارگروهی و مشارکت با افراد هستند.

## فعالیت های داخل خانه

اینگونه فعالیت ها برای مواردی چون مدیریت خانه، ایمنی خانه، تعمیر، نگهداری و بازسازی خانه مهم هستند و می توانند شامل خرید، آشپزی، نظافت یا حتی اوقات فراغت شوند. خانه به ما حریم خصوصی و سرپناه می دهد. همچنین می تواند نمادی از فرهنگ و شخصیت ما باشد که می توانیم آن را با سلیقه شخصی و سبک خودمان شکل دهیم. خانه مکانی برای تعلق خاطر و خاطرات ماست. نقش "خانه دار" برای افراد بسیار مهم است. همچنین موجب توجه مثبت جامعه می شود.



## فعالیت های مذهبی

PDF Compressor Free Version

ایمان به عنوان مجموعه ای از اصول یا اعتقادات استوار تعریف می شود. این فعالیت ها ماهیت مذهبی یا معنوی دارند و برای آنها ویژگی هایی چون وفادار بودن، ثابت بودن، واقعی بودن و... تعریف می شود. اینگونه فعالیت ها به دلایل متعددی باعث بهبودی و ارتقای انگیزه و پیشگیری از بیماری های جسمی و روانی می شوند. فعالیت های مذهبی بسیار تحت تاثیر جغرافیا و فرهنگ افراد هستند و به گونه ای منحصر به فرد و وابسته به اعتقادات شخصی انجام می شوند. از این قبیل فعالیت ها می توان به رفتن به مکان های خاص، ارزش گذاری اشیاء خاص، شرکت در فعالیت های خاص و بودن با افرادی خاص اشاره کرد.

## فعالیت ها و نقش های حرفه ای

نقش های حرفه ای عبارتند از: کار در ازای پول، داوطلب شدن و تحصیل کردن. این موارد از آن جهت حائز اهمیت اند که یک ساختار ارائه می دهند، از تعهد و مسئولیت حمایت می کنند و منجر به افزایش عزت نفس می شوند. هدف از استفاده از اینگونه فعالیت ها در درمان، کشف نیازهای شغلی، ایجاد مهارت های حرفه ای، دسترسی به فرصت های شغلی و حفظ نقش های حرفه ای است.





## فعالیت های تفریحی و اوقات فراغت

یک سبک زندگی متعادل شامل فعالیت های اوقات فراغت، فعالیت های مرتبط با کار و شغل و فعالیت های خود مراقبتی به صورت متناسب است. فعالیتی تفریح تلقی می شود که اولاً در زمان های اوقات فراغت و بیکاری انجام شود؛ ثانیاً فرد در انتخاب و انجام آن به صورت آزادانه تصمیم گرفته باشد و ثالثاً تحت هیچ گونه اجبار و اصراری نبوده باشد. لذت بردن از این فعالیت یک اصل مهم است که منجر به افزایش مشارکت اجتماعی و بالارفتن مهارت های فرد می شود. تفریحات (leisure) می توانند به دو صورت فعال (active) و غیرفعال (passive) باشند. تفریحات فعال آنهایی اند که در آن، فرد کاری را انجام می دهد و غیرفعال ها شامل تفریحاتی می شوند که فرد به چیزی نگاه می کند یا گوش می دهد یا...

## فعالیت های خلاقانه و مولد

خلاقیت زیربنای همه دستاوردهای انسان و بخشی از زندگی روزمره است. همچنین لازمه یادگیری و پیشرفت است. فعالیت های خلاقانه نیاز به ریسک پذیری و حل مسئله دارند و به ما این امکان را می دهند که محیط خود را تغییر دهیم. همچنین به ما احساس بودن و ابراز وجود می دهند و سبب کاهش اضطراب و استرس می شوند.





## چگونگی اجرا

پس از اینکه فعالیت مورد نظر انتخاب و طراحی شد، حال باید به چگونگی اجرای آن فکر کرد. مواردی چون زمان و ترتیب چینش فعالیت ها در جلسه درمانی، انتخاب اعضای گروه هر فعالیت و شیوه اجرا و نتیجه گیری آن، مواردی هستند که در این مرحله معین می شود.

برای انتخاب و چینش گروه ها و در حین اجرای گروه، درمانگر باید به برخی نکات اساسی که در ادامه بیان می شود، توجه مداوم داشته باشد و در صورت نیاز، مداخلاتی را در راستای اصلاح آنها انجام دهد.

- شناخت و درنظر داشتن نیازهای هر یک از اعضا
- تعیین میزان همبستگی گروهی مورد نیاز
- شناخت و توجه به تفاوت های اعضا از نظر تمرکز و حواس
- تعیین اندازه گروه و تعداد نفرات
- مشخص نمودن انتظارات رهبر گروه و شرکت کنندگان
- انتخاب و تعیین تمرین های وابسته و معرفی به اعضا

- تعیین و ملاحظه زمان و مکان انجام فعالیت
- در نظر داشتن نحوه آغاز، ادامه و خاتمه گروه
- دسته بندی ها و تقسیم مسئولیت ها به اعضا در صورت نیاز

- توجه به بحث و گفتگو و مشارکت همه اعضا و در نهایت با بهره گرفتن از تمام موارد ذکر شده، کاردرمانگران در تلاش اند تا با استفاده از فعالیت ها، اکوپیشن ها و تمرینات مختلف، مراجعین خود را به زندگی طبیعی نزدیک کرده و در رسیدن به احساس رفاه و شاد زیستن به آنها کمک کنند. برای آنها، فعالیت ها ابزاری برای رساندن مراجعین به حداکثر استقلال ممکن، ایجاد اعتماد به نفس و ارتقای کیفیت زندگی هستند. آنها برای مراجعین خود ارزش والای انسانی قائل اند و در راستای رساندن آنها به اهدافشان، از هیچ کمکی دریغ نمی کنند.

با توجه به مطالبی که تا کنون بیان شد، دریافتیم که استفاده از فعالیت های گوناگون و درگیری افراد در آنها، از جوانب مختلفی یاری گر درمانگر و درمانجو است. اما آیا هر فعالیتی را می توان به هر مراجعی پیشنهاد داد؟ استفاده از فعالیت ها در برنامه درمانی مراجعین با چه ملاحظاتی باید باشد؟ چه فعالیتی مناسب مراجع ماست؟

برای پاسخ به این پرسش از ابزاری به نام آنالیز فعالیت استفاده می کنیم. آنالیز فعالیت، یک فرایند است که کاردرمانگران از آن برای شناخت نیازهای معمول یک فعالیت، طیف مهارت های موردنیاز و موارد محیطی و فرهنگی اثرگذار بر آن استفاده می کنند. با استفاده از آنالیز فعالیت، درمانگر می تواند از فعالیت ها نه تنها به عنوان هدف، بلکه به عنوان وسیله ای برای دستیابی به اهداف درمانی دیگر استفاده کند. با آنالیز فعالیت ها می توان فعالیت مورد نیاز و مناسب برای مراجع را انتخاب کرد؛ همچنین می توان فعالیت ها را برای مراجعین مختلف به گونه ای تغییر داد که مناسب شرایطشان باشد و از درگیر شدن در آنها، اهداف موردنظر حاصل شود. در این فرایند و آنالیز، مواردی چون نیازهای فعالیت، بررسی روند و ترتیب اجرای آن، توانایی های مراجع، انگیزه و علاقه مراجع، منابع در دسترس و موانع و مشکلات موجود مورد ارزیابی قرار می گیرند. آنالیز فعالیت به طور خلاصه، مراحل به شرح زیر دارد:

- شناسایی فعالیت
- توالی و زمان بندی
- ابزار و فضای مورد نیاز و مطالبات اجتماعی
- عملکرد بدنی مورد نیاز
- ساختار بدنی مورد نیاز
- مهارت های عملکردی و اجرایی مورد نیاز
- آنالیز برای مداخله



## فعالیت های فیزیکی (بدنی)

### انواع فعالیت بدنی

فعالیت بدنی به هر حرکت بدنی اطلاق می شود که توسط عضلات اسکلتی ایجاد شده و نیاز به صرف انرژی دارد. فعالیت بدنی را می توان به شدت های مختلف دسته بندی کرد؛ فعالیت های با شدت متوسط مانند پیاده روی سریع یا باغبانی و فعالیت های شدید مانند دویدن یا بازی بسکتبال. فعالیت بدنی منظم برای حفظ سلامتی و تندرستی ضروری است.

شواهد در مورد نوع، فرکانس، شدت یا مدت زمان مورد نیاز برای بهبود رفاه، هنوز قطعی نیست .

۱. فعالیت های تکراری و ریتمیک  
مانند دویدن، پیاده روی، دوچرخه سواری، شنا و قایقرانی که باعث آرامش روانی می شود.

۲. Weight training (ورزش های با بدن)  
تمرین و سایر ورزش های تقویت کننده عضلات مانند شنای فشرده یا صخره نوردی  
با افزایش تون عضلانی سبب بهبود body image فرد نسبت به خودش شده و در نهایت سبب افزایش اعتماد به نفس فرد می شود.

۳. Walking (راه رفتن)  
به تخصص خاصی نیاز ندارد و با کمترین امکانات قابل اجرا است.  
فعالیتی می باشد که در دسترس، مقرون به صرفه و... است. درجه بندی کردن این فعالیت بسیار راحت است. این فعالیت از طرق احساس لذت و هدفمند بودن، well-being را بهبود می بخشد.  
در برنامه های گروهی نشان می دهد که تاثیر زیاد و مثبتی بر تجربیات عاطفی دارد.

ارزیابی ریسک: مشارکت در فعالیت های بدنی  
خطر کمتری نسبت به زندگی غیر فعال یا کم تحرک دارد.

- کاهش علائم افسردگی و اضطراب
  - افزایش عملکرد شناختی از جمله تفکر، یادگیری و مهارت های قضاوت
  - رشد و توسعه سلامت
  - بهبود رفاه
  - بهبود علائم از جمله خلق و خو، هوشیاری، تمرکز، الگوهای خواب و علائم روان پریشی
  - کمک به بهبود کیفیت زندگی از طریق تعامل اجتماعی، استفاده معنادار از زمان، فعالیت هدفمند و توانمندسازی
  - تنظیم روانی - اجتماعی
  - بهبود خودپنداره
  - بهبود رفتار کاری
  - تقویت عملکرد شناختی
- افرادی که تمرینات آمادگی جسمانی را ۲ یا ۳ بار در هفته انجام می دهند، در مقایسه با افرادی که فعالیت بدنی کمتری انجام می دهند یا بدون فعالیت بدنی هستند، سطح افسردگی، خشم و استرس کمتری دارند.
- در عین حال، آنها از یکپارچگی اجتماعی و رفاه روانی بالاتری برخوردارند.
- ورزش بدنی همراه با روان درمانی، رفتار درمانی و دارو درمانی اثرات مثبت بلندمدتی دارد.



# پرونده فعالیت بدنی در کاردرمانی

ریحانه ولی پور پاشا

## Occupational therapy

\* به نظر شما سلامت جسمی بر سلامت روان ما تأثیر می گذارد؟  
\* انرژی شما چقدر است؟ (از ۱ تا ۱۰ به انرژی خودتان نمره دهید).  
\* پر انرژی ترین فعالیت بدنی که تا به حال انجام داده اید چه بوده است؟  
\* دورترین مسافتی که تا به حال پیموده اید (یا دویده اید) چقدر بوده است؟  
(انواع پیاده روی با توجه به هدف (تفریح، ورزش، خرید کردن و...))  
\* میانگین زمانی که شما در هر روز در حالت نشسته هستید چقدر است؟

فعالیت بدنی هر یک از افرادی که ما به مراجع می کنند را می توان از طریق لیستی از حروف الفبا که متناسب با علائق شخصی فرد استخراج شده است، طراحی و برنامه ریزی کرد.

۱. مراقبت از بیماران در حین ورزش و تبدیل ورزش به روتین زندگی افراد  
الف. انجام تمرین و کشش ساده  
ب. گرفتن نبض مراجع در همه مراحل  
ج. استفاده از گام شمار و آموزش استفاده از آن  
د. تنظیم شدت و میزان فعالیت بدنی

۲. تعیین اهداف قابل دستیابی
۳. افزایش مشارکت افراد
۴. ایجاد اعتماد به نفس
۵. افزایش انگیزه

۶. حمایت اجتماعی بهینه مراجعین جهت انجام فعالیت ها

در ادامه می توانید از پرسشنامه مقابل برای بررسی میزان فعالیت بدنی خود استفاده کنید.

# نمونه فعالیت های پیشنهادی به ترتیب زیاد به کم

PDF Compressor Free Version

سید محمد پورترابی

و فعالیت هایی  
مانند تیر اندازی  
با کمان و کارهای  
هنری، میزان  
درگیری فیزیکی  
متوسطی نیاز دارند.

و فعالیت های مشابه  
یوگا و بازی های  
رایانه ای، میزان  
درگیری فیزیکی  
شان اندک تا زیاد  
است.

فعالیت هایی از  
جمله شنا، حرکات  
موزون، گلف، پیاده  
روی، واتر پولو،  
پارکور، والیبال،  
دویدن، تی آر  
ایکس، تنیس روی  
میز، اسب سواری،  
زومبا، کوهنوردی،  
اسکیت سواری،  
فوتبال، بسکتبال  
به ترتیب میزان  
درگیری فیزیکی  
زیادی دارند.

در ادامه، فعالیت  
هایی از جمله غذا  
درست کردن، رنگ  
آمیزی، نواختن  
موسیقی، به ترتیب  
میزان درگیری  
متوسط تا زیاد دارند.





# تأثیر فعالیت بدنی بر انواع اختلالات

PDF Compressor Free Version

اگر فعالیت بدنی بر اساس توصیه های متابولیک متمایز انجام شود، ممکن است نقش مهمی در مدیریت اختلالات روانی با شدت متوسط، به ویژه افسردگی و اضطراب ایفا کند.

## اوتیسم

۱. کاهش رفتارهای کلیشه ای
  ۲. کاهش پرخاشگری
  ۳. فعالیت بهتر در محیط اجتماعی
  ۴. بهبود مهارت های سطح بالا مانند مهارت های اجتماعی
  ۵. افزایش انگیزه در انجام فعالیت های ورزشی و بهبود سلامت کلی بدن
- ورزش های گروهی از جمله فوتبال و والیبال و همچنین بازی استپ هوایی برای این افراد موثر است.

## افسردگی

شواهد نشان میدهد که رابطه عکسی بین میزان فعالیت بدنی و شدت افسردگی افراد وجود دارد.

۱. کاهش ریسک ابتلا به افسردگی
  ۲. افزایش اعتماد به نفس و عزت نفس
  ۳. بهبود روند بیماری
  ۴. بهبود انگیزه افراد
- ورزشهایی که برای افسردگی مناسب می باشند که در قالب گروه های فیزیکی در مراکز کلاب هاوس انجام می شوند عبارتند از:
- دوچرخه ثابت/حرکات موزون/باغبانی/دویدن آرام/شنا/پیاده روی/ورزش هوایی و یوگا

۱. بهبود علائم توهم و هذیان
۲. هماهنگی حرکات اندام ها
۳. کاهش علائم منفی و عوارض جانبی داروها (مانند خشکی دهان، خواب آلودگی و افزایش وزن)

### دو قطبی

۱. بهبود مشکلات توجه و تمرکز
۲. بهبود کیفیت و کمیت خواب
۳. بهبود مشکلات کم غذایی

### سوء مصرف مواد

۱. بازگرداندن عضلات تحلیل رفته
۲. انتخاب ورزش به عنوان یک فعالیت جایگزین
۳. بالا بردن سطح شادی و لذت
۴. کاهش استرس در دوران ترک
۵. افزایش آمادگی قلبی - عروقی
۶. بهبود تصویر بدنی
۷. تغییر سبک زندگی
۸. توسعه خودکنترلی
۹. افزایش متابولیسم بدن
۱۰. افزایش اشتها
۱۱. بهبود کیفیت خواب با تمرینات ریلکسیشن
۱۲. تقویت مدیریت زمان





۱. آمادگی برای کارهای ذهنی

۲. افزایش قدرت مغز

۳. کم‌رنگ کردن بی‌قراری

۴. کاهش احساس سردرگمی

بهترین ورزش‌ها برای این مراجعین:

دوچرخه‌سواری / پیاده‌روی تند / شنا / ورزشهای رزمی / صخره‌نوردی / یوگا / ورزشهای گروهی

## اضطراب

۱. کاهش آسیب‌پذیری طولانی‌مدت

بهبود و مدیریت علائم منفی (مانند تنگی نفس، تعریق و افزایش ضربان قلب)

سید محمد پورترابی



PDF Compressor Free Version



دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی، درمانی ایران



شفای فعالیت