



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

شماره سوم | تابستان ۱۴۰۳



در این شماره خواهید خواند:

فعالیت‌های مراقبت از خود

فعالیت‌های اوقات فراغت

فعالیت‌های خلاقانه

ADLs  
فعالیت‌های روزمره زندگی

# فهرست

- سخن سردبیر.....۳
- فعالیت‌های مراقبت از خود.....۴
- فعالیت‌های اوقات فراغت.....۷
- فعالیت‌های خلاقانه.....۱۰

## شناسنامه

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

صاحب امتیاز : دکتر الهه حجتی عابد

سردبیر و مدیر مسئول : دکتر الهه حجتی عابد

هیئت تحریریه : امیررضا بصام، فاطمه حسینی، شیرین  
جافریان

طراحی و صفحه آرایی : زینب عبادی

ویراستاری : زینب عبادی



# سخن سردییر

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 علوم پزشکی ایران

به دنبال شماره دوم، در این شماره نیز به اهمیت فعالیت‌های مختلف در زندگی روزمره افراد پرداخته شده است. همانطور که گفته شد، فعالیت در کاردرمانی، یکی از اصلی‌ترین 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.

# فعالیت‌های مراقبت از خود

فاطمه حسینی

کاردرمانی ورودی ۱۴۰۰

همانطور که در نشریه قبل خواندیم یکی از فعالیت‌هایی که در ارتباط با سلامت روان است، فعالیت‌های خودمراقبتی است. مراقبت از خود شامل بسیاری از فعالیت‌های مختلف روزمره زندگی مانند خوردن، حمام کردن، لباس پوشیدن، خواب و تغذیه است. خودمراقبتی برای فعالیت‌های معناداری نظیر فعالیت‌های اجتماعی و اوقات فراغت، نظیر فعالیت‌های بدنی مهم است. نکته مهم این است که خودمراقبتی با recovery مرتبط است و به عنوان اولویت اصلی برای رفاه طبقه بندی می‌شود. مراقبت از خود با ایجاد عادات و روتین‌ها، تعیین هدف و دریافت حمایت همسالان بهبود می‌یابد. فعالیت‌های مراقبت از خود معمولاً جزء اولین مواردی هستند که وقتی سلامت روان فرد به خطر می‌افتد دچار چالش می‌شوند. مبتلایان به اختلالات روان به ویژه جوانان عنوان کرده‌اند که از فعالیت‌های شخصی زندگی روزمره خود غافل شده‌اند و عادت‌های خواب سالم خود را از دست داده‌اند. آنها اغلب ابراز می‌کنند احساس این را دارند که لایق چیزهای خوب یا تجربیات لذت بخش نیستند.

نکته بالینی:

چون بخش‌های بستری اغلب فاقد صمیمیت و گرما بین اعضا است و ما آموختیم وقتی افراد درگیر یک فعالیت معنادار هستند به درمان بهتر پاسخ می‌دهند، می‌توان این تصمیم را گرفت که تمرکز درمان باید روی چیزی باشد که افراد بتوانند از آن استفاده ببرند.

## راهکارهایی برای بهبود مراقبت از خود با تمرکز بر آموزش گروهی یا فردی آکوپیشن:

ترکیب جلسات گروهی با هدف ارتقای سلامت با آموزش مهارت‌های فردی، موثرتر از ارتقای سلامت به تنهایی است. این فرصت برای حمایت‌همتایان (peer support) نیز مغتنم است تا با این حمایت، راه‌معنادار شدن فعالیت و ایجاد انگیزه هموارتر شود. باید توجه داشت خودمراقبتی، موضوعی بسیار حساس است؛ به خصوص اگر مراجعین نیاز به مراقب از خود را تشخیص ندهند! همچنین زمان دادن به مراجعین نکته مهمی است تا آنها بتوانند در خصوص هر مورد، به خوبی اندیشه کنند. موارد زیر را می‌توان در آموزشات گروهی مدنظر قرار داد:

۱. بهداشت خواب
۲. ذهن آگاهی
۳. مدیریت علائم
۴. معرفی خود
۵. تغذیه سالم
۶. کارهای روزانه
۷. شستن دست‌ها
۸. فعالیت‌هایی که به ما حس خوبی می‌دهد
۹. ابراز وجود و اعتماد به نفس
۱۰. مدیریت دارو

در ارتباط با این امر می‌توان گروه‌هایی را تشکیل داد که از وسایل مراقبت از خود مانند بالم لب، کرم دست و صابون‌های معطر استفاده شود تا درمان را در قالب گروه، لذت بخش تر و هدفمندتر کند. خودمراقبتی در بزرگسالان جنبه‌های مختلف زندگی مثل غذا خوردن، نظافت شخصی، حمام، لباس پوشیدن و توالت را شامل می‌شود که امروزه این دامنه گسترده‌تر نیز شده و ابعادی مانند خواب، ورزش، تغذیه و کاهش استرس را نیز در برمی‌گیرد. اصطلاح خودمراقبتی نه تنها مواردی را که اشاره شد در برمی‌گیرد، بلکه تعریفی تحت عنوان نگرش مراقبتی یا مراقبت از خود نسبت به خود را نیز بیان می‌کند. این تعریف اغلب شفقت به خود نامیده می‌شود و شواهد نشان داده است یادگیری دوست داشتن خود، صرف نظر از ناکامی‌ها و کاستی‌ها با بهبود رفاه مرتبط است. همچنین شرکت در فعالیت‌های معنادار باعث افزایش اعتماد به نفس و ایجاد حس ارزشمندی می‌شود که این امر تاثیر فعالیت‌های معنادار در بهبود سلامت و رفاه را پررنگ‌تر می‌کند. در خصوص اهمیت خودمراقبتی برای افراد مبتلا به مشکلات سلامت روان می‌توان گفت فقدان مهارت‌های خودمراقبتی و روتین‌ها، پیامدهای منفی قابل توجهی برای آنان دارد. بدین صورت که آنها زمان بیشتری را صرف خواب، تماشای تلویزیون و شبکه‌های مجازی می‌کنند و احتمال بیشتری دارد غذاهای پرچرب و قند مصرف کنند. توانایی آن‌ها برای ایجاد روابط دوستی همراه با توانایی آنها برای زندگی مستقل، اشتغال و مشارکت اجتماعی می‌تواند تحت تاثیر قرار بگیرد. محققان دریافته‌اند داشتن رفتارهای ناسالم، مشکل در حفظ رفتارهای سالم، دانش ناکافی در مورد مسائل بهداشتی و فقدان انگیزه همه عواملی بودند که باعث ایجاد مرگ و میر در این افراد شدند.

# نمونه فرم بررسی غذاهای مورد علاقه

## غذاهای مورد علاقه

غذاهای مورد علاقه شما برای خوردن و نوشیدن چیست؟

موارد دلخواه خود را برای هر یک از دسته های مختلف در ستون سمت چپ بنویسید.

تا زمانی که به شما گفته نشود در ستون سمت راست چیزی ننویسید.

صبحانه	
ناهار سبک	
غذای اصلی	
میان وعده	
نوشیدنی	

# فعالیت‌های اوقات فراغت

امیررضا بصام  
کاردرمانی ورودی ۱۴۰۰

تعریف : اوقات فراغت به موقعیت‌هایی از زندگی گفته می‌شود که فرد درگیر شغل یا فعالیت‌های مراقبت از خود نیست و در حقیقت در وقت آزاد فرد که کارهای ضروری، حیاتی و واجب ندارد انجام می‌شود.

## تاثیر فعالیت‌های اوقات فراغت

۱. تقویت مهارت‌ها
۲. افزایش ارتباطات اجتماعی
۳. ایجاد تعامل در زندگی

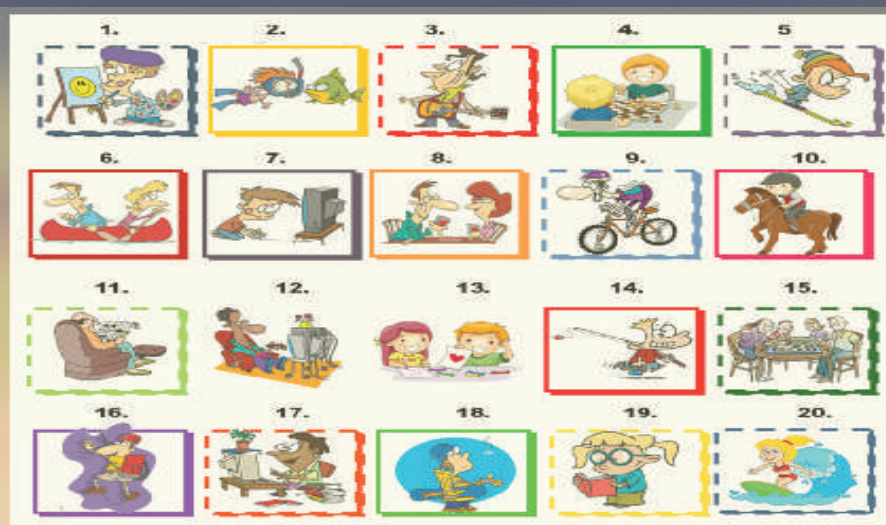
## ویژگی فعالیت‌های اوقات فراغت

۱. استفاده از وقت آزاد
۲. آزادی انتخاب
۳. آزادی از فشارهای روزمره

## انواع فعالیت‌های اوقات فراغت

۱. آرام : فعالیت‌هایی که تلاش فیزیکی ندارند؛ مثل مطالعه، شطرنج، کارهای هنری و...
۲. فعال: فعالیت‌هایی که تلاش فیزیکی، تحرک و جابجایی دارند؛ مثل پیاده‌روی، رقصیدن، انواع ورزش‌ها و...

برخی از فعالیت‌های اوقات فراغت در صورتی منفعل‌تر از سایر فعالیت‌ها توصیف می‌شوند که شامل نشستن و مشاهدهٔ دیگران در حال انجام فعالیت باشند. تعادل بین اوقات فراغت فعال و آرام بسیار مهم است و می‌تواند تفاوت قابل توجهی در سلامتی ایجاد کند. فعالیت‌های اوقات فراغت فعال فیزیکی، تاثیر بیشتری بر سلامتی، نسبت به اوقات فراغت غیرفعال فیزیکی دارد؛ به طوری که بزرگسالانی که بیش از ۵۰ درصد از اوقات فراغت خود را در فعالیت‌های بی‌تحرك می‌گذرانند، بیشتر احتمال تجربهٔ علائم اضطراب را دارند. علاوه بر آن رفتار بی‌تحرك، با افزایش خطر ابتلا به بیماری‌های جسمی از جمله بیماری‌های قلبی عروقی و بیماری‌هایی که منجر به مرگ زودرس می‌شود، مرتبط است.





۱. بیولوژیکی: تاثیر بر سیستم عصبی با افزایش فعال‌سازی مغز، تغییر در سطح هورمون‌ها، ضربان قلب و متابولیسم
۲. اجتماعی: افزایش روابط اجتماعی و یادگیری اجتماعی در هنگام ایجاد گروه، انسجام و در سلسله مراتب ارتباطات
۳. رفتاری: ایجاد عادات و تعیین اهداف

از لحاظ تاریخی اختصاص دادن زمان برای فعالیت‌های اوقات فراغت، به عنوان پادزهری برای شغل و کار محسوب می‌شود. مشخص شده است اوقات فراغت اجزای مختلفی دارد و تعریف واحدی برای آن وجود ندارد و بر اساس فرد، اوقات فراغت تعریف مختلفی می‌تواند داشته باشد؛ با این حال یکی از ویژگی‌های تعریف اوقات فراغت، کاهش فشار روانی و افزایش سطح رفاه می‌باشد. هنگامی که فعالیت‌های اوقات فراغت برای افراد معنی‌دار نیستند، رضایت آنها را از فعالیت تأمین نمی‌کند! در همین حال فعالیت‌های اوقات فراغت باید فرد را قادر به فراموش کردن نگرانی‌های روزمره خود کند و همراه با لذت باشد و سبب کیفیت زندگی شود و به بیان دیگر فرد در فعالیت غرق شود.

نقش افراد و مسئولیت آنها می‌تواند محدودیتی برای اوقات فراغت آنها محسوب شود. علاوه بر این، تاثیرات بیماری می‌تواند فعالیت‌های یک فرد را به دلیل زمانی که گرفته می‌شود تا به محل برسد، یا احتمال درآمد کم و یا علائمی همانند خستگی، کاهش انگیزه، اختلال در حافظه و تمرکز، محدود کند. در نتیجه برخی از مردم ممکن است از متخصصان برای تطابق و ادامه دادن فعالیت‌های اوقات فراغتشان کمک بگیرند. بنابراین برای برای درمانگران مهم است که از فاکتورهای عدم تعادل در نقش‌های زندگی و بیماری که بر توانایی فرد در انجام دادن فعالیت‌های اوقات فراغت اختلال ایجاد کرده است، آگاهی داشته باشند.

یافتن فعالیت‌های اوقات فراغت که معنای خاصی دارند یا باعث نگرش مثبت و دریافت حمایت دیگران (چه از طریق ارتباطات شخصی و یا از طریق درمانگران) می‌شود، می‌تواند به شروع یک فعالیت جدید فراغتی برای فرد، کمک کننده باشد.

بنابراین برای متعلق بودن به جامعه و داشتن احساس رفاه، ایجاد ارتباطات اجتماعی جدید، می‌تواند به مشارکت دائم فرد در جامعه کمک کند. همچنین آموزش اوقات فراغت می‌تواند مشارکت در فعالیت‌های اوقات فراغت را افزایش دهد.

نقش درمانگر شامل شرکت و همراهی در کارهای اوقات فراغت قبلی و یافتن فعالیت‌های جایگزین است. درمانگران باید اطمینان حاصل کنند فعالیت‌های اوقات فراغت جدید با معناگرایی شخصی، در راستای تثبیت ارزش‌ها و هدف‌های شخص است تا آنها را برای رسیدن به خواسته‌هایشان حمایت کنند.

## خلاقیت

### خلاقیت

توانایی درونی برای فکر و عمل کردن به روش‌های نو برای مبتکر و خیال پرداز بودن و جستجوی راه حل‌های جدید و بدیع برای نیازها، مشکلات و اشکال بیان، که فرد می‌تواند در تمامی فعالیت‌ها از آن استفاده کند. فرایندها و نتایج آن برای فرد، معنادار است و احساسات مثبت تولید می‌کند.

تجربه خلاق بودن می‌تواند در تمام آکوپیشن‌های روزانه و نه تنها در حین انجام فعالیت‌هایی که بطور سنتی در مداخلات فعالیت‌های خلاقانه (مانند نقاشی، سفالگری و...) مورد استفاده قرار می‌گرفته است، رخ دهد.

فعالیت‌های خلاقانه در کاردرمانی به شیوه‌های مختلف نام گذاری شده‌اند. برخی از این اصطلاحات عبارت‌اند از:  
هنر، هنر خلاق، کاردستی، هنر درمانی، فعالیت‌های خلاقانه، آکوپیشن‌های خلاقانه، صنایع دستی

زیربنای تمام دستاوردهای بشری است و علوم فنون، هنرها و بطور کلی تمدن انسان، محصول آن است. طیف گسترده‌ای از کاربرد و تعاریف در رابطه با فعالیت‌های خلاقانه در کاردرمانی وجود دارد. که غالباً شامل عناصر هنری و کارهای دستی است. فعالیت‌های خلاقانه توسط درمانگران به عنوان مداخله (Creative activity Intervention = Cal) هم به عنوان پیامدهای اصلی درمان و هم به عنوان وسیله‌ای برای دستیابی به اهداف معین مراجعین در ارتباط با خدمات توانبخشی، استفاده می‌شود.

واژه خلاقیت = creativity = تولید ایده (خلاقیت ذهنی)  
واژه نوآوری = innovation = تحقق یافتن ایده (خلاقیت عینی)

### مداخلات فعالیت‌های خلاقانه

از زمان پیدایش کاردرمانی ، در این حرفه مورد استفاده قرار گرفته است . در بسیاری از زمینه‌ها از جمله روانپزشکی، توانبخشی جسمانی، استرس و اختلالات درد مزمن ، مراقبت تسکینی ، کودکان و سالمندان این مداخله کاربرد دارد. بنابراین در بیشتر حیطه های کاردرمانی استفاده می شود .

### ویژگی‌های مداخلات خلاقانه

۱. ایجاد فرایندهای خلاقانه، تجربیات ذهنی و فرصت‌هایی برای خود بیانگری
۲. غالباً شامل عناصر هنر و کاردستی با استفاده از ذهن و بدن است.
۳. توسعه مهارت‌ها، افزایش عملکرد آکوپیشنال و مدیریت زندگی روزمره
۴. تجربه معنادار در یک محیط امن و تسهیل کننده
۵. قابلیت تطابق و سازگاری با رویکردهای فردی و گروهی با رویکردهای درمانی گوناگون، به عنوان وسیله برای دستیابی به اهداف مختلف

### ویژگی‌های خلاقیت

۱. سرآغاز بودن
۲. مفید بودن (Usefulness)
۳. تازگی (Newness)
۴. جدید و نو بودن (Usefulness)
۵. اولین بار بودن (Initiative)

حین انجام دادن فعالیت‌های خلاقانه ، مراجع از ذهن و بدنش استفاده می‌کند . این تعامل، ارتباط پیچیده‌ای از فرآیندهای ذهن و بدن ایجاد می‌کند که نوروهای دو نیمکره مغز را تحریک می‌کند. فعالیت‌ها باعث ایجاد و تسهیل خلاقیت در فرد در طول این فرآیندها می‌شود .

انواع مداخلات در حوزه فعالیت‌های خلاقانه گوناگون بوده و غالباً شامل فعالیت‌های هنری و صنایع دستی است که بر اساس مواد سازنده آنها طبقه بندی می‌شوند

### پارچه

خیاطی  
گلدوزی  
تکه‌دوزی  
بافندگی

### موسیقی

رقص  
ساخت موسیقی  
قدردانی از موسیقی  
آواز خواندن

### رنگ

نقاشی  
طراحی  
رنگ آمیزی  
کادربندی

### کاغذ

کلاژ  
صنایع دستی کاغذی  
ماکت کاغذی  
چاپ  
کارت‌سازی

### فنی

کارهای چوبی  
کارهای فلزی  
عکاسی

### مدل‌سازی

سفال  
خمیر نمک  
فیمو  
مجسمه‌سازی

### مواد غذایی

نانوایی  
شیرینی‌پزی

### کلمه

نمایشنامه‌خوانی  
نوشتن خلاق  
خوشنویسی  
نوشتن شعر

### صنایع دستی

گل‌آرایی  
جواهرسازی  
موزاییک  
شمع‌سازی  
نقاشی روی شیشه



۱. فعالیت های خلاقانه، فعالیت هایی ارزشمند در فرهنگ فرد در جامعه هستند که به فرآیندهای معناسازی در بین مراجعان کمک می کند و به نوبه خود به عنوان درمان توصیف می شوند.
۲. ایجاد معنا در آفرینش، خود مستلزم وجود یک اثر هنری و عینی است تا احساس ارتباط و توانایی مشارکت در جامعه را به وجود آورد.
۳. این واقعیت که فعالیت های خلاقانه، در جامعه، فعالیت هایی ارزشمند و پرتفردار هستند، به مراجعین تجربه عضویت در این جامعه و در نتیجه احساس معناداری را تحت عنوان «تعلق» می دهد.
۴. اجرای مداخلات در حوزه فعالیت های خلاقانه منبع مهمی برای ایجاد معنا با توجه به نیاز ذاتی انسان برای ساختن و خلق کردن است.
۵. یک محیط تسهیل کننده با چالش های متعادل، انتظارات شفاف و بازخورد مثبت، برای مراجعین، بستر پذیرا و امنی را جهت مداخله درمانی معنادار فراهم می کند.
۶. علاوه بر این، تجربیات زمان و مکان می تواند در طول فعالیت ها تغییر کند.
۷. این مداخلات به عنوان وسیله ای برای تسهیل تجربیات درونی مانند: شادی، بازی، احساسات مثبت، استراحت از بیماری و نگرانی ها و آرامش فیزیکی مفید است.
۸. این مداخلات در سطح شناختی می تواند باعث ایجاد تمرکز، انگیزه و افزایش انرژی شود.
۹. مداخلات، اغلب شامل ارتباطات غیرکلامی در درون هستند و دارای پتانسیل بیان فردی و فرآیندهای دگرگون کننده به منظور ایجاد راه های نو یا جایگزین برای تجربه واقعیت هستند.

۱. بنابراین، فراهم کردن فرصتی برای خود بیانگری، تأمل و درک بهتر احساسات و حس هویت، به عنوان وسیله ای برای سازگاری و تحمل زندگی زمانی که چالش برانگیز است، استفاده می شود.
۲. توانایی تقویت شده برای تفکر در الگوهای جدید، می تواند برای مقابله با چالش ها، هم در زندگی حال و هم در آینده مورد استفاده قرار گیرد.
۳. مداخلات در حوزه فعالیت های خلاقانه، می تواند وسیله ای برای توسعه و تقویت مهارت ها باشد که می تواند به محیط های دیگر منتقل شود و با فراهم کردن زمان، فضا و حریم خصوصی کافی برای یادگیری و آزمایش، عملکرد آکوپیشنال را ارتقا دهد.
۴. علاوه بر این، مداخلات اغلب به احساسات مثبت بیشتری مانند خودمختاری، اعتماد به نفس، موفقیت و عزت نفس کمک می کند که می تواند بر سایر بخش های زندگی تأثیر بگذارد.
۵. آشنا شدن با فعالیت های خلاقانه ممکن است وسیله لذت بخشی برای پرکردن خلأهای آکوپیشنال، ایجاد ساختار و روال های زندگی روزمره افراد باشد.
۶. فعالیت های خلاقانه مورد استفاده در مداخلات، می تواند به یک فعالیت اوغات فراغت جدید برای مراجعان تبدیل شود و یا به عنوان پلی برای دسترسی به گروه های جدید در جامعه باشد.
۷. با مدیریت فعالیت های روزمره زندگی از طریق تسهیل حل مسئله، و با فراهم کردن فرصت هایی برای افراد، می توان کمک کرد تا افراد عادات و نقش های خود را بازگردانند و به هویت شغلی مثبت دست یابند.

مداخلات فعالیت‌های خلاقانه از رویکردهای درمانی متفاوتی سرچشمه می‌گیرد که به هدف و ملاحظات مداخله بستگی دارد.

## چهار نمونه از رویکردهای متمایز شناسایی شده:

مداخلات روانی اجتماعی با هدف امکان اجتماعی شدن و ایجاد ارتباطات اجتماعی.

لذت انجام فعالیت‌های خلاقانه، با هدف تأثیرات مثبت، پردازش و تولید یک محصول

وسیله ای برای خود بیانگری و توسعه فردی، با هدف تسهیل روش های جدید، تجربه واقعیت و حل مسئله در زندگی روزمره، ارائه مسیر های جدید در مواقع پریشانی و ناامیدی.

افزایش دانش و مهارت با هدف افزایش مهارت‌ها و دانش عملکرد روانی، اجتماعی و فیزیکی برای توانمندسازی مقابله با زندگی روزمره

- این فعالیت‌ها به دلیل ماهیت خود، فرصت‌های گوناگونی را با درجات و سازگاری‌های مختلف برای برآوردن نیازهای افراد یا گروهی از مراجعین به ارمغان می‌آورند. ارزش مشارکت در این فعالیت‌ها، هم در فرآیند و هم در محصول یا هر دو تعبیه شده است.
- هنگامی که این فعالیت‌ها در قالب گروهی استفاده می‌شوند، از ارتباط همتایان (اشتراک‌گذاری با هم‌گروهان) حمایت می‌کنند؛ و ایده‌ها، تجربیات، لذت و یادگیری را تشویق، تعامل اجتماعی را تسهیل و کار تیمی و همکاری را پرورش می‌دهند.



دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی، درمانی ایران



شفای فعالیت