

می توان سلامتی را به روش های مختلفی تعریف کرد. طرح سلامتی سازمان سوء مصرف مواد مخدر و خدمات صحت روان (SAMHSA) هشت بعد را در این مورد مشخص می سازد.

تعریف سلامتی / Well·ness /'welnəs/

"صحتمندی در بسیاری از ابعاد زندگی مان. این شامل بخش های عاطفی، فیزیکی، وظیفه ای، فکری، مالی، اجتماعی، محیطی و معنوی می شود. این ابعاد به هم پیوسته اند، یک بعد بر روی دیگری بنا می شود."

منبع: SAMHSA's Creating a Healthier Life: A Step-By-Step Guide to Wellness



سلامت عاطفی

احساسات را به طرز مثبتی مدیریت کنید. این کار را می توان با صرف زمان برای مراقبت از خود، صحبت با عزیزان یا یک درمانگر، یا بخشی از فعالیت هایی که باعث شادی تان می شود به دست آورد.

آیا راه های موثری برای کاهش استرس دارید؟
چه کسانی را می توانید به سیستم پشتیبانی خود اضافه کنید؟



سلامت جسمانی

در مورد غذا/تغذیه، ورزش و آنچه برای بدن شما مفید است انتخاب های هدفمندی داشته باشید. این شامل خواب کافی، رسیدگی به نگرانی های مربوط به مراقبت های صحتی (مانند نظارت بر فشار خون، کلسترول و غیره) و عدم سوء استفاده از مواد مخدر یا الکل می باشد.

آیا به اندازه کافی خواب می شوید؟
آیا به طور منظم به داکتر داخله یا داکتر دندان خود مراجعه می کنید؟



سلامت اجتماعی

با دیگران رابطه برقرار کنید و اطمینان حاصل کنید که همه روابط سالم و محترمانه باقی می مانند. این کار می تواند شامل برقراری ارتباط با اعضای خانواده و دوستان به صورت آنلاین یا شرکت در رویدادهایی باشد که در آن مکالمات معناداری صورت می گیرد.

آیا گذراندن وقت با کیفیت با دوستان و فامیل را در اولویت قرار می دهید؟



سلامت فکری

کارهایی را برای فعال نگه داشتن مغز خود انجام دهید مانند خواندن، یادگیری مهارت های جدید یا شرکت در رویدادهای اجتماعی.

از چه نوع بازی های فکری دیگر بازی هایی لذت می برید؟ آیا در جریان رویدادهای جاری هستید؟



سلامت مالی

با بودیجه بندی و پس انداز برای اهداف کوتاه یا بلندمدت، مانند فرنیچر جدید، رخصتی، هزینه های تحصیل و/یا بودیجه تقاعدی، به شکل مسئولانه پول های خود را مدیریت کنید. این همچنین به معنای درک نحوه عملکرد سرمایه گذاری های مختلف است تا بتوانید تصمیمات هوشمندانه و آگاهانه بگیرید.

آیا کسی را می شناسید که در مدیریت پول خود موفق بوده و بتواند راهنمای شما باشد؟ آیا در مورد منابع رایگان یا کمک حرفه ای برای دریافت کمک در امور مالی خود تحقیق کرده اید؟



سلامت محیطی

در جایی که زندگی می کنید، یاد بگیرید، کار و بازی کنید، از زندگی لذت ببرید و احساس امنیت کنید. این کار شامل تعامل با طبیعت و مراقبت از جامعه شماست.

آیا فضای اطراف تان پر از چیزهایی است که از آنها لذت ببرید؟ آیا می توانید زمانی را برای بازدید از فضاهای سبز مانند پارک ها و باغ ها اختصاص دهید؟



سلامت وظیفوی

گزینه های مختلف شغلی را کاوش کنید و به دنبال فرصت هایی باشید که از آن لذت می برید. احساس رضایت از طریق وظیفه مهم است، اما ایجاد تعادل بین وظیفه و زندگی نیز مهم است.

آیا رزومه شما تجدید شده است و آیا معلومات تماس با افرادی که به عنوان راجع در رزومه تان شامل ساخته اید تجدید شده است؟ آیا کورس یا شهادت نامه ای وجود دارد که بتوانید برای ایجاد فرصت های بیشتر برای رشد و افزایش معاش آن را تکمیل نمایید؟



سلامت معنوی

هر روز زمانی را به تفکر در مورد ارزش ها و باورهای خود اختصاص دهید و در عین حال به ارزش های دیگران احترام بگذارید. اعمال معنوی مانند مدیتیشن یا دعا می تواند سطح استرس را کاهش دهد و در عین حال آرامش درونی را افزایش دهد.

چه ارزش ها، اصول و باورهایی برای شما مهم است؟

