

קידום בריאות נשים – עשרת הדיברות

כשאנחנו מכבדות את גופנו, דואגות לבריאותנו ולוקחות אחריות להכרות עם צרכינו ולטיפול בהם – אנחנו מרוויחות בגדול. מודעות לעצמנו ורכישת ידע בקשר לגופנו מעניקים לנו ביטחון עצמי, שקט נפשי ושליטה בחיינו, כמו גם יכולת לעשות החלטות נכונות וחשובות עבור עצמנו. להלן עשר הדיברות, מעין מדריך מקוצר לקידום בריאותנו.

❖ **הקשבה לגוף:** הגוף משדר לנו סימנים. הקשבה לגופך תאפשר לך להבין אותו ולדעת איך לטפל בו. קחי לך את הזמן וסמכי על תחושותייך.

❖ **הכרות עם הגוף:** ערנות לתהליכים המתרחשים בגופך ולשינויים החלים בו (ווסת, הפרשות, מצבי רוח ושינויים באנרגיה, תחושות בשדיים ושינויים בעור) תאפשר לך לדעת מה 'נורמלי' וטבעי אצלך, מתי הכל תקין ומתי לא.

❖ **בחירת רופא/ה מתאים:** אספי מידע מחברות וממכרות. דעי מיהם הרופאים המומלצים ומי שאינם. בחרי את הרופא הטוב ביותר עבורך, שאת סומכת עליו ויודעת שידאג לבריאותך ולאינטרסים שלך.

❖ **אסרטיביות במפגש עם רופא/ה או מטפל/ת:** הכיני את שאלותיך מראש ודרשי תשובות ברורות, מלאות ומובנות לך. כשמדובר בגופך ובבריאותך – מגיעים לך היחס, הכבוד והזמן המלא של מי שמטפל בך. עמדי על זכותך לך והשתמשי בקולך להתלונן אם לא קיבלת את שמגיע לך.

❖ **קחי אחריות על בריאותך:** היי מציאותית עם ציפיותייך מהרופא/ה מטפל/ת, דעי שאף הרופא הטוב ביותר לא יוכל בהכרח לענות על כל שאלותייך או הצרכים שלך. פני למטפלים נוספים או למקורות ידע אחרים לקבלת ההבנה הדרושה לטיפול בבעיה.

❖ **הכרות עם ההיסטוריה הרפואית שלך ושל משפחתך:** הכירי מחלות וגורמי סיכון השייכים להיסטוריה הרפואית שלך ושל משפחתך ואל תתעלמי מסימפטומים חשודים. היי פתוחה לגישות טיפוליות שונות. זה יאפשר לך חופש בחירה גדול יותר לטיפול בעצמך.

❖ **הכרות עם אלטרנטיבות וחיפוש דעה נוספת:** אם אינך בטוחה או שלמה עם המלצת הרופא/ה, ובייחוד במקרה של טיפול חודרני או שיש לו תופעות לוואי בדקי והכירי את כל אפשרויות הטיפול הנוספות בבעיה בעזרת הגישות הקונבנציונאליות או הטבעיות.

❖ **פניה לעזרה:** התייחסי אל עצמך בחמלה ובסבלנות, הכירי במגבלותייך, ובמצב של מצוקה אל תהססי לבקש עזרה.

❖ **השקעה בבריאותך כאורח חיים:** קחי אחריות על יצירת אורח חיים וסגנון חיים בריאים. קחי בחשבון תזונה נבונה ומאוזנת ופעילות גופנית. איזון נכון בין עבודה ופנאי והורדת מתחים. אל תחכי עד שתהיי חולה באמת...

❖ **את הכי חשובה:** שימי את עצמך בראש סדר עדיפויותייך ודאגי לעצמך (כך תתפני להעניק לאחרים). שמרי על בריאותך, למדי מה טוב עבורך ותהני מכך. שמרי על שמחתך ועל האופטימיות שלך, אלה תורמים לבריאותנו ולאיכות החיים שלנו.

שימי את עצמך ואת בריאותך במרכז ותהני מהחיים!

