

நோயாளிகள் மற்றும் குடும்பங்களுக்கான வழிகாட்டி

சோர்வை நிர்வகிப்பதற்கான உதவிக்குறிப்புகள்

கண்ணோட்டம்

சோர்வு என்பது ஓய்வு அல்லது தூங்கிய பிறகும், எல்லா நேரத்திலும் பலவீனமாகவும் சோர்வாகவும் உணர்கிறது. எப்பொழுதும் சோர்வாக இருப்பதால் உங்களது இயல்பான செயல்களைச் செய்ய முடியாமல் போகும். இது உங்களைப் பற்றி நீங்கள் எப்படி உணருகிறீர்கள் என்பதைப் பாதிக்கிறது மேலும் இது உங்கள் தனிப்பட்ட மற்றும் சமூக வாழ்க்கையை பாதிக்கலாம்.

சோர்வு உங்கள் நோய், சிகிச்சை மற்றும் இரத்த சோகை (குறைந்த இரத்த சிவப்பணு எண்ணிக்கை) போன்ற பிற விஷயங்களின் விளைவாக இருக்கலாம். வலி, மூச்சுத் திணறல் அல்லது மோசமான தூக்கம் போன்ற பிற அறிகுறிகளும் உங்களை சோர்வடையச் செய்யலாம்.



நன்றாக சாப்பிடுவதும்
குடிப்பதும் உங்கள் ஆற்றல்
அளவை அதிகரிக்க உதவும்.



உங்கள் அன்றாட
நடவடிக்கைகளை திட்டமிட்டு
வேகப்படுத்துங்கள். நாளின்
தொடக்கத்தில் முக்கியமான
செயல்களைச் செய்யுங்கள்.



செயல்பாட்டின் போது,
எளிதில் அடையக்கூடிய
வகையில் விஷயங்களை
வைத்திருப்பதன் மூலம்
உங்களைச் சற்றுக்
குறைவாகச் செலுத்துங்கள்.



உங்களால் முடிந்தவரை
சுறுசுறுப்பாக இருங்கள்.
பதினைந்து முதல் முப்பது
வரை எளிய பயிற்சிகளை
முயற்சிக்கவும்
ஒவ்வொரு நாளும்
நிமிடங்கள்.



ஓய்வெடுக்க நேரம்
ஒதுக்குங்கள். பகலில் சிறிய
தூக்கம் உங்களுக்கு
உதவக்கூடும்
அதிக ஆற்றலை
உணருங்கள்.



நல்ல உறக்க சுகாதாரத்தை
கடைபிடிக்கவும் மற்றும் நல்ல
படுக்கை நேர வழக்கத்தை
கடைபிடிக்கவும்.



உங்களுக்கு கடினமாக
இருக்கும் பணிகளில்
மற்றவர்களிடம் உதவி
கேளுங்கள்.



சோர்வை நிர்வகிப்பதற்கான ஆலோசனை உங்களுக்குத் தேவைப்பட்டால்
அல்லது வலி அல்லது மூச்சுத் திணறல் போன்ற பிற அறிகுறிகள்
உங்களுக்கு சோர்வாகவும் பலவீனமாகவும் இருந்தால் உங்கள்
மருத்துவரிடம் பேசுங்கள்.