



የቆየ ህመምን እንዴት ማስተዳደር ይቻላል



1. ተንቀሳቀሱ

- ህመምና ያመኝ ይሆናል የሚል ፍርሃት፣ ሰዎች የሚወዱትን ነገር እንዳያደርጉ ሊያግዳቸው ይችላል።

2. ህመም ሲባባስ ህመምን የሚያስረሳዎትን ነገር ያድርጉ

- ሙዚቃ ይስሙ፣ ሳቁ፣ ዳደኛዎ ጋ ስልክ ደውለው ይነጋገሩ፣ ወጥተው ቀስ ያሉ እርምጃዎችን ይውሰዱ፣ ሞቅ ባለ ውሃ ገላዎን ታጠቡ፣ አትክልትዎን አስተካክሉ።

3. የህመምን ልክ ይወቁ

- ራስዎን ከአቅም በላይ ለማስኬድ አትሞክሩ።

4. በየቀኑ ቀልል ያለ የሰውነት እንቅስቃሴ ያደርጉ

- በእግር ሂዱ፣ ሰውነቶን ያፍታቱ

5. ቤተሰቦችዎንና ዳደኞችዎን እንዲረዱዎት ይጠይቁ

- አንዳንዴ ህመም እንዳሎት ሊረሱ ይችላሉ።



6. ተስፋ አይቁረጡ።

- ብዙ ሰዎች ህመማቸውን እንዴት በቁጥጥር ስር ማስገባት እንደሚችሉ ይማራሉ። (ይህም ብዙ ጊዜ ሊወስድ ይችላል)።

7. መድሃኒቶችን ልክ ሓኪም ባዘዘሎት መሰረት ይውሰዱ።

8. ህመምን ለመቀበልና አስፈላጊውን ሁሉ እንዴት እንደሚያደርጉ ዕቅድ በማውጣት ረገድ ከሚያግዙ ሰው ጋር ሓኪም ተገናኝቶ እንዲነጋገር ይጠይቁ።