



របៀបប្រើល្បឿនជាមួយការព្យាបាលដោយចលនា



ល្បឿនគឺជាកាយវិការក្នុងការគ្រប់គ្រងដោយខ្លួនឯង ពេលធ្វើចលនាដើម្បីជៀសវាង ការបង្ហាញពីរោគសញ្ញាខាងក្រៅកាន់តែធ្ងន់ធ្ងរ(PESE) ពេលដែលអ្នកធ្វើសកម្មភាពតិចបន្ទាប់មកអ្នកមាន កំលាំងសំរាប់ បន្តធ្វើសកម្មភាពខ្លី និងសំរាកអោយ បានញឹកញាប់។

1

១. រៀនពីការបំរុងទុកកំលាំងក្នុងករណីអាសន្ន/ការ បំរុងទុក

- ការបំរុងទុកកំលាំងរបស់អ្នកក្នុងក្រាហ្វិកអាសន្ន គឺគឺអ្នកមានកំលាំងបំណុលក្នុង១ថ្ងៃ - នេះនឹងមានភាពខុសគ្នាដូច្នោះ រាងការប្រសើរអ្នកត្រូវតាមដានពីមូលដ្ឋានគ្រឹះនៃការធ្វើសកម្មភាពនិងរោគសញ្ញាប្រចាំថ្ងៃ។ "baseline"មូលដ្ឋានគ្រឹះរបស់អ្នកគឺសកម្មភាពអ្វីដែលអ្នកធ្វើបានដោយស្រួលនៅថ្ងៃដែល
- អ្នកជានិច្ចជាកាលក្នុងតែមានគោលបំណងដើម្បីរក្សាកំលាំងខ្លះនៅពេលបញ្ចប់ការធ្វើលំហាត់ និងមិនត្រូវធ្វើរហូតដល់អ្នកមានអារម្មណ៍ថាអស់កំលាំងនោះទេ។



2

២. រៀនស្វែងយល់ពីកំលាំងដែលអ្នកមាន

សកម្មភាពរបស់អ្នក និងរោគសញ្ញាប្រចាំថ្ងៃត្រូវតែចាប់ផ្តើមបង្ហាញក្នុងថ្ងៃខ្លះៗ។ ឥឡូវអ្នកអាចកាត់បន្ថយឬកែតម្រូវកំរិតសកម្មភាពរបស់អ្នកដូច្នោះអ្នកមិនមានការខានដោយការបង្ហាញពីរោគសញ្ញាខាងក្រៅកាន់តែធ្ងន់ធ្ងរ(PESE)ឬ"កាំង"។ វានឹងជួយអ្នក រកឃើញពីកំរិតនៃសកម្មភាពអ្នកអាចរក្សាបានទាំងថ្ងៃល្អនិងថ្ងៃអាក្រក់ បើមិនដូច្នោះអ្នកនឹងលាប់។ រៀនស្គាល់ពីសញ្ញាដំបូងនៃការបង្ហាញពីរោគសញ្ញាខាងក្រៅកាន់តែធ្ងន់ធ្ងរ(PESE) និងការឈប់ភ្លាមៗ



3

២. រៀនពីរបៀបធ្វើផែនការសកម្មភាពរបស់អ្នក

- **អត្តិភាព** អ្វីដែលអ្នកពិតជាត្រូវការដើម្បីធ្វើក្នុងមួយថ្ងៃឬសប្តាហ៍នេះ។ សួរថាតើសកម្មភាពទាំងអស់ មានភាពចាំបាច់ឬទេ? អ្នកផ្សេងអាចធ្វើវាបានឬទេ? តើខ្ញុំអាចប្តូរសកម្មភាពនេះដូច្នោះវាមានភាពងាយស្រួលសំរាប់ខ្ញុំទេ?
- **ផែនការ** ក្នុងការងារអត្តិភាពសំខាន់ៗរបស់អ្នកក្នុង១ថ្ងៃធ្វើផែនការរបស់អ្នកពេលពេលសំរាកដូច្នោះ
- **ដំណាក់កាល** បំបែកសកម្មភាពរបស់អ្នក តូចៗ ការងារនេះអាចគ្រប់គ្រងបាន ពីសំរាកចន្លោះពេល។
- **ការកំសាន្ត** ចំនាយថាមពលខ្លះលើអ្វីដែលអ្នកចូលចិត្ត ដើម្បីជួយអ្នកធ្វើអោយប្រសើរឡើង



4

៤. រៀនពីរបៀបរក្សាកំលាំង

- រៀននិយាយថាទេ
- ជៀសពីការល្អៗធ្វើតែបន្តិចទៀតតែប៉ុណ្ណោះ
- កែសំរួលសកម្មភាពរបស់អ្នកដែលប្រើថាមពលច្រើនពេក
- កាត់អោយខ្លី និងស្នើសុំជំនួយ



5

៥. រៀនពីរបៀបសំរាកនៅចន្លោះសកម្មភាពនីមួយៗ

- សំរាកមានន័យថាមានសកម្មភាពយ៉ាងតិចតួចបំផុតនិងមានការរំញោចផ្លូវចិត្តតិចតួចឬគ្មាន។
- ក្នុងពេលសំរាកជៀសពីសកម្មភាពដែលអាចរំញោចដូចជា មើលទូរទស្សន៍ និងប្រព័ន្ធព័ត៌មានសង្គម។
- ដោយធ្វើសមាធិខ្លះៗនិងប្តូរលំហាត់ដកដង្ហើមជំនួស។



តើខ្ញុំអាចធ្វើច្រើនជាងនេះបានដែរឬទេ?

- ពេលរោគសញ្ញារបស់អ្នកបានប្រសើរ អ្នកនឹងមានបទពិសោធន៍ធ្លាប់ខ្សោយជាងនេះ និងអស់កំលាំងជាងនេះ។ ធ្វើការជាមួយគ្រូពេទ្យព្យាបាលដោយចលនារបស់អ្នកដើម្បីរកការបង្កើនកំរិតសកម្មភាពបន្តិចម្តងៗដូចជាការកាន់សំភារៈមូលដ្ឋានដើម្បីបង្កើនការធ្វើលំហាត់ បង្កើនការដើរ១០%។
- ត្រូវមានភាពប្រាកដនិងបត់បែន ដោយព្យាយាមបង្កើតសកម្មភាពជាប្រចាំសប្តាហ៍ ប៉ុន្តែទទួលយកថ្ងៃខ្លះសំរាកច្រើនជាងថ្ងៃខ្លះដើម្បីជៀសការមិនដំណើរការសោះ។
- ផ្តោតលើស្នាដៃរបស់អ្នកជៀសជាងរោគសញ្ញាឬអ្វីដែលអ្នកធ្វើមិនបាន។

ការតាមដាន ចង្វាក់បេះដូង

គ្រូពេទ្យព្យាបាលដោយចលនារបស់អ្នក និងបង្រៀនអ្នកពីរបៀបវាស់ចង្វាក់បេះដូងរបស់អ្នក ។ បន្ទាប់មកវាវាស់ចង្វាក់បេះដូងរបស់អ្នករាល់ព្រឹកមុនពេលក្រោកពីដំណេក។ រក្សាចង្វាក់បេះដូងរបស់អ្នក១៥ដងក្នុង១នាទី ជាមធ្យមប្រចាំសប្តាហ៍ដែលកាត់បន្ថយហានិភ័យ រោគសញ្ញាខាងក្រៅកាន់តែធ្ងន់ធ្ងរ(PESE)



ការគ្រប់គ្រងសកម្មភាព ឬល្បឿនទំនងជាការព្យាបាលប្រកបដោយសុវត្ថិភាពនិងប្រសិទ្ធភាព សំរាប់ការគ្រប់គ្រង ការអស់កំលាំងនិងរោគសញ្ញាខាងក្រៅកាន់តែធ្ងន់ធ្ងរ(PESE)។ ការតាមដានចង្វាក់បេះដូងជាអន្តរាគមន៍ប្រកបដោយសុវត្ថិភាពនិងប្រសិទ្ធភាពរោគសញ្ញាខាងក្រៅកាន់តែធ្ងន់ធ្ងរ(PESE)។ លំហាត់ព្យាបាលដោយចលនាបង្កើនកំលាំងសាច់សាច់ដុំមិនគួរយកមកប្រើ ជាពិសេសអ្នកដែលស្តែង

