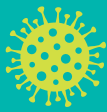
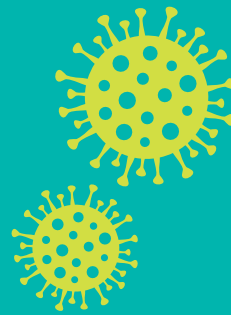


تاسو څنگه کولی شئ د خپل

فزيوتراپيسټ په همکارۍ

د پيسينگ ميتود وکاروئ؟



پيسينگ د ورځني کړو وړو د مديريت ستايل دی چې د فعاليت څخه وروسته نښو د زياتوالي مخنيوي لپاره کارول کيږي. د پيسينگ ميتود په کارولو سره ، تاسو لږ فعاليت کوئ ، پدې توگه خپله انرژي خوندي کوئ ، فعاليتونه د لنډ وخت لپاره وکړئ او ډير آرام وکړئ.



1

- ستاسو د انرژي ذخيره کولو په اړه زده کړه؟

- ستاسو د انرژي زيرمه هره ورځ دمصرف شوي انرژي مقدار دی - دا مقدار مختلف او متغير دی ، نو دا به غوره وي چې د نوټ بوک څخه کار واخلئ ترڅو د فعاليت او اعراضو لومړنی حد وټاکئ. ستاسو "بيس لاین" هغه فعاليت دی چې تاسو يې په اسانۍ سره ترسره کوئ په هغه ورځ چې تاسو صحتمنند یاست اما برعکس ستاسو د ناروغۍ په ورځ خورا لږ. - تاسو باید تل د تمرين په پای کې يو څه انرژي وساتئ - هيڅکله ورزش ته دوام مه ورکوئ تر هغه چې تاسو ستړی احساس نه کوئ.



2

زده کړئ چې تاسو څومره انرژي زيرمه کړې لري؟

ستاسو فعاليت او د اعراضو نوټ بوک اوس د بدلونونو لړۍ ښيي. تاسو کولی شئ د دې د سقوط نښو پيل کېدو مخنيوي لپاره مطابق خپل فعاليت او اعراضو کچه رايټه يا تنظيم کړئ. دا به تاسو سره مرسته وکړي د نښې او بدې ورځې فعاليت کچه وساتي ، پرته له تکرار څخه د PESE لومړنۍ نښې او علايم پيژندلو څرنګوالي زده کړئ او فعاليت سمدستي ودرئ ، آرام وکړئ ، او د چارو ترمينځ د بشپړ سقوط مخنيوي لپاره وقفه ونيسئ.



3

د خپلو فعاليتونو پلان کولو څرنګوالی زده کړئ.

- لومړيتوب وکړئ چې ستاسو کوم فعاليتونه د ورځې يا اونۍ په جريان کې مهم دي او ترسره کولو ته اړتيا لري. له ځانه وپوښئ ، ايا ستاسو ټول فعاليتونه اړين دي؟ ايا بل څوک يې کولی شي؟ ايا زه کولی شم هغه لاره بدله کړم چې زه کار کوم ترڅو دا زما لپاره اسانه شي؟ - خپل ورځني لازمي اړتياوې پلان کړئ. په دې ترڅ او موده کې تاسو د وقفې او ارام لپاره هم پلان وکړئ. - وقفه يا دمه جوړونه ؛ کوچني فعاليتونه ، د کنټرول په وړ برخو کې تقسيم کړئ چې پکې دمې هم شامل وي. - خوښۍ ؛ خپله يو څه انرژي په هغه شيانو مصرف کړئ چې تاسو ترې خوند اخلي ترڅو ستاسو د ژوند کيفيت په ښه کولو کې مرسته وکړي.



4

- دخپلې انرژي خوندي کولو څرنګوالی زده کړئ.

نه ويل زده کړئ
د "لږ نور کار کولو" له وسوسې څخه مخنيوی وکړئ
لږ انرژۍ کارولو لپاره خپل فعاليتونه تنظيم کړئ
شارت - کت واخلئ او د مرستې غوښتنه وکړئ



5

- د فعاليتونو ترمينځ وقفه کول زده کړئ ؛

- آرام د ډير لږ فعاليت معنی لري او نه يا ډير لږ ذهني فعاليت
- د هغه شيانو څخه مخنيوی وکړئ چې کولی شي ستاسو دماغ وخورې کله چې تاسو آرام کوئ ، لکه د تلویزیون ليدل او ټولنيزې شبکې.
- د دغو پرځای ، د ذهنيت / تنفس تمرينونو لړۍ ترسره کړئ.



ايا زه ځينې وختونه نور هم کولی شم؟

- کله چې ستاسو علايم ښه کيږي ، تاسو به لږ ستړيا او ضعف احساس کړئ. د خپل فزيوتراپيسټ سره يوځای کار وکړئ پدې اړه چې تاسو څنگه کولی شئ په تدريجي او ورو ورو د خپل فعاليت کچه لوړه کړئ ، لکه د غړو عضلاتو پياوړي کولو تمرينونه ترسره کول يا ستاسو د قدم وهلو فاصله شاوخوا ۱۰ سلنه ډېروئ.
- ريښتيني او انعطاف منونکی اوسئ - هڅه وکړئ د اونۍ آرامۍ برنامه ولرئ ، مګر دا ومنتئ چې ځينې ورځې تاسو د نورو په پرتله ډيرې آرامۍ ته اړتيا لرئ او د پي اي اس اي محرکاتو د لاملونو څخه مخنيوی وکړئ.
- په خپلو بریاوو تمرکز وکړئ د دې پرځای چې تاسو څه وکړل يا مو ندي ترسره کړي.

د زړه ضربان کنټرولول

فزيوتراپيسټ به تاسو ته درزده کړي چې څنگه د زړه ضربان ثبت کړئ. هر سهار مخکې له دې چې تاسو له خوښه پاڅئ د خپل زړه ضربان وليکئ. ستاسو د زړه ضربان باید له تمرين وروسته په يوه دقيقه کې له 15 څخه زيات ونه وهل شي ، پدې توگه د



د چارو تنظيم او اداره کول د ستړيا کنټرول او له فعاليت وروسته د علايمو شدت (PESE) کنټرول لپاره يوه له خوندي او خورا مؤثره لارو څخه گڼل کيږي. په ورته ډول ، د زړه ضربان ثبت کول د ستړيا او PESE کنټرول لپاره يو له خوندي او خورا مؤثره ميتودونو څخه دی.