

## ۱۲ راه ساده برای مقابله با تنگی نفس

ISNA



وسایل مورد نیاز را در مکان‌هایی با دسترسی آسان نگه دارید



لباس‌های آزاد بپوشید



نفس خود را هنگام دوش گرفتن با لباس پوشیدن حبس نکنید



انجام کارهای خانه تا حد امکان در وضعیت نشسته



کمی از وقت خود را در روز به فعالیت‌های آرام‌بخش خود اختصاص دهید



قبل از صحت‌گردن و بعد از اتمام هر جمله کمی مکت کنید



ماساژ شانه‌ها با روغن‌های آروماتراپی پس از انجام فعالیت‌های شدید



هنگام بالا رفتن از پله‌ها با سرانسی، نفس عمیق بکشید و گاهی استراحت کنید



ذخیره انرژی در طول روز و استراحت در بین فعالیت‌های مختلف



جریان هوا را در خانه با باز کردن پنجره‌ها یا پک فن، کنترل کنید



خود داری از دوش گرفتن مستقیم و ریختن آب داغ بر روی صورت



از خم شدن خودداری کنید یا از دستگیره‌های کمکی برای بلند شدن کمک بگیرید

