

Алдын алу жолдары



Науқас алдына нақты міндеттер қою және салауатты өмір салтын ұстана білу маңызды. Күйзеліспен күрестегі басты қару – кез келген қоздырғыш факторларға деген эмоциямыз бен реакциямызды бақылау.



1- қағида

Барынша өз-өзін сергіту.
Дем алуды қадағалау, толық кеудемен
ауызды ашып демалуға тырысу.
Созылып, керілу бірнеше минут
мойынға массаж жасау

Күйзелістің
алдын
алуға
бағытталған
қағидалар:



2-Қағида

**Жүру,кешкене жүгіру.
Белсенді іс қимыл
ашудан арылтады**



3-Қағида

Өз қалауы бойынша тәтті жеу.
(балмұздақ шоколад т,б)



4-Қағида
сергітетін шөптермен, майлармен
немесе тұзбен ванна қабылдау.
Су процедуралары кезінде жағымды
музыканы тыңдау



5-Қағида

Көңіл күйді көтеретін фильмдер көру.

