



کنترل سندروم خستگی مزمن

سندروم خستگی مزمن (CFS) ممکن است حتی انجام ساده‌ترین فعالیت‌ها روزمره مانند دوش گرفتن یا لباس پوشیدن- را کاملاً خسته کند.

سندروم خستگی مزمن (CFS) ممکن است حتی انجام ساده‌ترین فعالیت‌ها روزمره مانند دوش گرفتن یا لباس پوشیدن- را کاملاً خسته کند.

این پیشنهادات به کنار آمدن شما با سندروم خستگی مزمن کمک می‌کند:

- •از فعالیت‌های تان و هنگامی که علائمتان بدتر می‌شود، یادداشت روزانه بردارید.
- •از انجام دادن کارهایی که ظاهراً خستگی شما و علائم دیگر را تشدید می‌کنند، پرهیز کنید.
- •با یک کاردرمانگر مشورت کنی تا به شما کمک کند کارها را به شیوه‌هایی انجام دهید که انرژی‌تان حفظ شود.
- •مقدار انرژی که در طول روز احساس می‌کنید، با مقدار انرژی که واقعا به کار می‌برید، مقایسه کنید. این کار به تدریج کمک می‌کند تا در طول زمان انرژی بیشتری به دست آورید.
- •خودتان را بیش از حد از لحاظ جسمی، روانی یا عاطفی تحت فشار قرار ندهید.
- •هر داروی بی‌نسخه یا با نسخه ای که پزشکان تجویز می‌کند، مصرف کنید.
- •پیش از روی آوردن به شیوه‌های پزشکی جایگزین با دکترتان صحبت کنید.