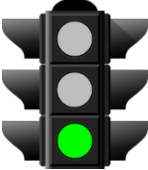

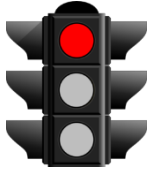


በቤት ውስጥ የሚያጋጥም ትንፋሽ ማጠርን መቆጣጠር



ዛሬ ምን አይነት ስሜት ይሰማኛል?

	<p>አረንጓዴ ዞን</p>  <p>ተቆጣጥረውታል።</p>	<p>ቢጫ ዞን</p>  <p>ዛሬ እርምጃ ይውሰዱ።</p>	<p>ቀይ ዞን</p>  <p>አሁን እርምጃ ይውሰዱ!</p>
		<p>በዚህ ቁጥር: 1-877-AT-AVERA (1-877-282-8372) ይደውሉ</p>	<p>በዚህ ቁጥር: 1-877-AT-AVERA (1-877-282-8372) ይደውሉ</p>
አተነፋፈሴ እንዴት ነው?	<ul style="list-style-type: none"> አተነፋፈሴ ጤናማ ነው። 	<ul style="list-style-type: none"> መስራት የምፈልጋቸውን ነገሮች በማድረግ በትንፋሽ ማጠር ስሜት ይሰማኛል። በክፍሉ ውስጥ በቂ አየር የሌለ አይነት ስሜት ይሰማኛል። 	<ul style="list-style-type: none"> የመደናገር ወይም መደበት ስሜት ይሰማኛል። በቂ አየር ያለገኘሁ አይነት ስሜት ይሰማኛል። ፊት፣ ጣቶቼ ወይም የእግር ጣቶቼ ወደ ሰማያዊ እየተቀየሩ ነው።
የትንፋሽ ማጠር መድሀኒቱ እየረዳኝ ነውን?	<ul style="list-style-type: none"> መድሀኒቱ እየረዳኝ እንደሆነ ይሰማኛል። 	<ul style="list-style-type: none"> መድሀኒቱ ቀደም ሲል የነበረውን ያህል እየረዳኝ እንዳልሆነ እየተሰማኝ ነው። የትኛውን መድሀኒት መውሰድ እንዳለብኝ እርግጠኛ አይደለሁም። 	<ul style="list-style-type: none"> መድሀኒቱ ምንም እየረዳኝ እንዳልሆነ እየተሰማኝ ነው። አሁን ምን ማድረግ እንዳለብኝ እርግጠኛ አይደለሁም።
አቅሜ እንዴት ነው?	<ul style="list-style-type: none"> የአቅሜ ደረጃ እንደተለመደው ነው። 	<ul style="list-style-type: none"> አብዛኛዎቹን መደበኛ ስራዎቼን ለመስራት በጣም ይደክመኛል። 	<ul style="list-style-type: none"> ከመኝታዬ ለመነሳት ከባድ የድካም ስሜት ይሰማኛል።
አስተሳሰቤ እንዴት ነው?	<ul style="list-style-type: none"> አስተሳሰቤ ጥርት ያለ ነው። 	<ul style="list-style-type: none"> አስተሳሰቤ እየዘገየ እንደሆነ ወይም ትክክል እንዳልሆነ እየተሰማኝ ነው። 	<ul style="list-style-type: none"> አሳዳጊዎቼ ምንም ትርጉም እየሰጠሁ እንዳልሆነ ይነግሩኛል።
የምቶች ስሜት እየተሰማኝ ነውን?	<ul style="list-style-type: none"> የምቶች ስሜት እየተሰማኝ ነው። 	<ul style="list-style-type: none"> ምቶች የማጣት ስሜት መሰማት እየጀመረኝ ነው። 	<ul style="list-style-type: none"> ከፍተኛ የምቶች ማጣት ስሜት እየተሰማኝ ነው። የጭንቀት ወይም የፍርሀት ስሜት ይሰማኛል።
ለአተነፋፈሴ እንዲረዳኝ ማድረግ የምችላቸው ነገሮች			
ቀና አድርጎ እንዲደግፈኝ ትራስ መጠቀም	አየር ማራገቢያ ማስነሳት ወይም መስኮት መክፈት	_____ ዘና ለማለት እንዲረዳኝ ለስለስ ያለ ሙዚቃ፣ ተመስጦ መጠቀም	በዝግታ፣ በጥልቀት አየር በአፍንጭ ወደ ውስጥ ስቦ በአፍ ማስወጣት መለማመድ።
ሌሎች ሀሳቦች:			