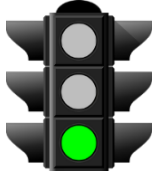

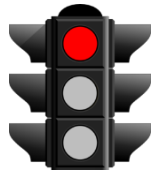


Kudhibiti kupungukiwa kwa pumzi ukiwa nyumbani **Avera**

Je, ninahisi vipi leo?

	ZONI YA KIJANI KIBICHI  Umedhibiti.	ZONI YA MANJANO  Chukua hatua leo. Piga simu: <u>1-877-AT-AVERA</u> (1-877-282-8372)	ZONI YA WEKUNDU  Chukua hatua sasa! Piga simu: <u>1-877-AT-AVERA</u> (1-877-282-8372)
Kupumua kwangu kukoje?	<ul style="list-style-type: none"> Kupumua kwangu ni kwa kawaida. 	<ul style="list-style-type: none"> Nina shida ya kupumua wakati ninapofanya vitu ninavyotaka kufanya. Ninahisi kwamba hakuna pumzi ya kutosha kwenye chumba. 	<ul style="list-style-type: none"> Ninahisi kuchanganyikiwa au kuwa na usingizi. Ninahisi kwamba siwezi kupata pumzi ya kutosha. Uso wangu, vidole vya mikono au vya miguu vinabadilika kuwa rangi ya buluu.
Je, dawa yangu ya kupungukiwa na pumzi inasaidia?	<ul style="list-style-type: none"> Dawa yangu inahisika kwamba inasaidia. 	<ul style="list-style-type: none"> Dawa yangu haihisiki kwamba inasaidia kwa kiwango ambacho huwa inasaidia. Sina hakika ni dawa gani nitatumia. 	<ul style="list-style-type: none"> Dawa yangu haihisiki kabisa kwamba inasaidia. Sina hakika ya jambo la kufanya sasa.
Je nguvu zangu ziko vipi?	<ul style="list-style-type: none"> Kiwango changu cha nguvu kiko kawaida. 	<ul style="list-style-type: none"> Nimechoka sana kufanya kazi zangu nyingi za kawaida. 	<ul style="list-style-type: none"> Niko mdhaifu sana wa kuamka kitandani.
Je, kufikiria kwangu kuko vipi?	<ul style="list-style-type: none"> Kufikiria kuko sawa. 	<ul style="list-style-type: none"> Kufikiria kunahisika kuwa kwa polepole au 	<ul style="list-style-type: none"> Walezi wangu wananieleza kwamba
Je, ninajihisi vizuri?	<ul style="list-style-type: none"> Ninajihisi vizuri. 	<ul style="list-style-type: none"> Nimeanza kuhisi vibaya. 	<ul style="list-style-type: none"> Ninajihisi vibaya sana. Nina wasiwasi au uwoga.
Mambo ninavoweza kufanva ili kusaidia katika kupumua kwangu			
Tumia pilo kusaidia kujitegemeza juu	Washa feni au fungua dirisha	Tumia muziki wa kutuliza, kutafakari au _____ kunisaidia kutulia	Pumua pole pole, kwa ndani, kupitia pua, na nje kwa mdomo
Masuala mengine:			