

# ಜಾಗೃತಿ | ಮೈಮರೆಸು | ಗುಣಪಡಿಸು

(ತಲೆನೋವು ರೋಗಿಯ ಸ್ವ ಸಹಾಯ)

ತಲೆನೋವು ಆವರ್ತನ & ತೀವ್ರತೆ (ಸೌಮ್ಯ, ಮಧ್ಯಮ, ತೀವ್ರ)

	JAN	FEB	MAR	APR	MAY	JUN	JUL	AUG	SEP	OCT	NOV	DEC
1												
2												
3												
4												
5												
6												
7												
8												
9												
10												
11												
12												
13												
14												
15												
16												
17												
18												
19												
20												
21												
22												
23												
24												
25												
26												
27												
28												
29												
30												
31												

## ಪ್ರಚೋದಕ

<input type="checkbox"/>	ಬಿಸಿಲು
<input type="checkbox"/>	ನಿದ್ರೆಯ ಕೊರತೆ
<input type="checkbox"/>	ಒತ್ತಡ
<input type="checkbox"/>	ಅನಿಯಮಿತ ಊಟ
<input type="checkbox"/>	ಮುಟ್ಟಿನ ಸಮಯ
<input type="checkbox"/>	ಶಬ್ದ
<input type="checkbox"/>	ಬಿಡುವಿಲ್ಲದ ಜೀವನಶೈಲಿ
<input type="checkbox"/>	ನಿರ್ದಿಷ್ಟ ಆಹಾರ
<input type="checkbox"/>	ಇತರ

## ನಿಯಮಿತ

<input type="checkbox"/>	ಆಹಾರ
<input type="checkbox"/>	ನಿದ್ರೆ
<input type="checkbox"/>	ನೀರು
<input type="checkbox"/>	ಔಷಧ
<input type="checkbox"/>	ಜೀವನದ ಸಮತೋಲನ

## ಧನಾತ್ಮಕ ಬದಲಾವಣೆಗಳು

<input type="checkbox"/>	ವಾಕಿಂಗ್
<input type="checkbox"/>	ಯೋಗ
<input type="checkbox"/>	ಧ್ಯಾನ
<input type="checkbox"/>	ನೃತ್ಯ
<input type="checkbox"/>	ಸಂಗೀತ
<input type="checkbox"/>	ಓದುವಿಕೆ
<input type="checkbox"/>	ಪ್ರಾರ್ಥನೆ
<input type="checkbox"/>	ಸಾಮಾಜಿಕ/ಸ್ನೇಹಿತರು
<input type="checkbox"/>	ಮೌನ
<input type="checkbox"/>	ಇತರ

Target  
<5