

الأطفال

إدارة الألم بدون دواء



OPEN

Evidence. Resources. Engagement.

الأفكار الإيجابية اليومية

يمكن أن تساعد في إدارة الألم والقلق

ساعد طفلك على التفكير في الأشخاص أو الأشياء أو الأحداث التي جعلتهم سعداء. اطلب منهم اختيار إحدى هذه الذكريات ، ثم ناقش ما يجعل هذه الذاكرة مهمة.

سجل ذكرياتك السعيدة! قد يكون من الممتع كتابة ذكرياتك على الورق وجمعها في وعاء.



استمر في جمع هذه اللحظات السعيدة حتى يكون لديك مجموعة لتفكير فيها!

فكر في الذكريات الإيجابية:



عندما يشعر طفلك بالألم أو يحتاج إلى شيء ما لتغيير مزاجه ، اختر ذكرى من الواقع للقراءة. فكروا في تلك الذكري معاً وناقشو سبب أهميتها بالنسبة لهم.

استخدم وعاء الذكريات للتأمل بهدوء في ذكرياتك السعيدة قبل عملية جراحية.

يتم تمويل OPEN جزئياً من قبل وزارة الصحة والخدمات الإنسانية في ميشيغان

<https://doi.org/10.56137/OPEN.000006>

Updated 12.22

MICHIGAN-OPEN.ORG

الإلهاء

يمكن أن يساعد في إدارة الألم

لكي تساعد طفلك ان لا يفكر في الالم ، جرب هذه الأساليب!

مشاهدة التلفزيون أو الفيديو



الرسم - يمكن أن يكون منفذاً رائعاً للتعبير عن المشاعر

تقديم الأطعمة والحلويات



العب لعبة أو استمع إلى الموسيقى أو اقرأ كتاباً



توفير الراحة الجسدية مثل العناق والتدليل اللطيف (على النحو الذي يسمح به فريق الرعاية الخاص بهم)

التنفس العميق

يمكن أن يساعد في إدارة الألم



تدريب على التنفس العميق مرتين يومياً في جلسات مدتها عشر دقائق. قد يكون من المفيد لك ولطفلك القيام بذلك معاً.



تنفس من خلال أنفك لمدة خمس ثوان - عد في عقلك "١، ٢، ٣، ٤، ٥". عندما يتتنفس طفلك ، ذكره بالتركيز على مناطق الجسم التي يشعر فيها بالألم أو عدم الراحة.



أخرج الزفير من فمك لمدة خمس ثوان أخرى - "١، ٢، ٣، ٤، ٥" أخبرهم أن يتخيلوا الألم يغادر أجسادهم في كل مرة يتتنفسون فيها.



استخدم هذه الاستراتيجيات في نفس الوقت مع الأدوية التي أوصى بها طبيبك للتحكم في الألم. يمكن أيضاً تطبيقها على تجارب الحياة خارج إطار المستشفى والعمليات. امسح الكود لمزيد من المعلومات.