إدارة الألم بدون دواء



التأمل

اليومي الإيجابي يمكن أن يساعد في معالجة الألم والقلق.

كيفية البدء:



كل مساء، فكر في الأشخاص أو الأشياء أو الأحداث التي جعلتك سعيدًا في ذلك اليوم أو في الماضي. اختر واحدًا من هذه الأحداث واقض لحظة في التفكير والاستمتاع به. ما الذي جعله مميزًا جدًا بالنسبة لك؟



قم بتسجيل هذه اللحظة عن طريق كتابتها على ورقة، وطيها. افعل ذلك بالنسبة لأكبر قدر من الذكريات السارة. ثم ضعها في حاوية، مثل صندوق أو جرة.



استمر في جمع وتخزين هذه اللحظات الخاصة بنفس الطريقة كل مساء لمدة 30 يومًا.





عندما تشعر بالألم، أو كنت في حاجة إلى القليل من البهجة، اختر 1-2 من الذكريات لقراءتها.



أعد نفسك إلى تلك اللحظة من الوقت. فكر في سبب أهمية ذلك بالنسبة لك.



يمكنك أيضًا استخدام تأملات إيجابية يومية للتحضير للجراحة. في الليلة السابقة للجراحة، اختر عشوائيًا 10 ذكريات للقراءة. بعد الجراحة، واصل "استغلال" ذكرباتك.

OPEN Evidence, Resources, Engagement,

Michigan-OPEN.org

يتم تمويل Michigan OPEN جزئيًا بواسطة إدارة الصحة والخدمات الإنسانية في ميتشيغان .(Michigan Department of Health and Human Services)

التشتيت

يمكن أن يساعد في إدارة الألم

أبق ذهن طفلك بعيدًا عن التفكير في الألم من خلال:

مشاهدة مقطع فيديو أو التلفاز





اللعب بلعبة مفضلة أو لعب على الكمبيوتر



مناقشة مواضيع لا تتعلق بالمستشفى أو إجراءاتها مثل المدرسة أو الأصدقاء أو الذكريات المفضلة



توفير الراحة الجسدية مثل التدليك اللطيف أو حمل طفلك (على النحو الذي يسمح به فريق رعايته)



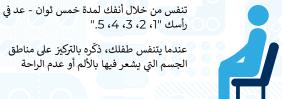
يمكن استخدام هذه الأدوات للتحكم في الألم سواء بمفردها أو مع استخدام الأدوية. يمكن أيضًا تطبيقها على تجارب الحياة خارج المستشفى والجراحة.

التنفس العميق يمكن أن يساعد في إدارة الألم



الهدف هو ممارسة التنفس العميق مرتين يوميًا في جلسات لمدة 10 دقائق.

قد يكون من المفيد لك ولطفلك القيام بهذا التمرين معًا.





يجب إخراج النفس من الفم لمدة خمس ثوانٍ أخرى - "[، 2، 3، 4، 5."

أخبره أن يتخيل أن الألم يغادر جسده في كل مرة