

الأطفال

إدارة الألم بدون دواء



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 لتفكر فيها!

فكر في الذكريات الإيجابية:



عندما يشعر طفلك بالألم أو يحتاج إلى شيء ما لتغيير مزاجه ، اختر ذكرى من الوعاء للقراءة. فكروا في تلك الذكرى معًا وناقشوا سبب أهميتها بالنسبة لهم.

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

OPEN

Prevention. Treatment. Recovery.

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

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

Updated 04.2024

[MICHIGAN-OPEN.ORG](https://michigan-open.org)

الإلهاء

يمكن أن يساعد في إدارة الألم

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

مشاهدة التلفزيون أو الفيديو



الرسم - يمكن أن يكون منفذًا رائعًا للتعبير عن المشاعر

تقديم الأطعمة والحلويات



العب لعبة أو استمع إلى الموسيقى أو اقرأ كتابًا

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



التنفس العميق

يمكن أن يساعد في إدارة الألم



تدرب على التنفس العميق مرتين يوميًا في جلسات مدتها عشر دقائق. قد يكون من المفيد لك ولطفلك القيام بذلك معًا.



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



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



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