

چگونه می‌توان ترس از آمبول



بود. آیا شما در مورد کاری که فرار بود انجام نمود با کودک صحبت کردید یا نه و آیا از ماده بی‌حسی موضعی استفاده شد؟ اگر کودک شما ترسید، به یاد بیاورید که کودک شما بیشتر نگران چه چیزی بود، چرا که عوامل ایجاد کننده نگرانی از کودکی به کودک دیگر فرق می‌کند. هم‌چنین، به یاد بیاورید که وقتی به کودک اطلاعاتی برای کاهش ترسش دادید او چه واکنشی نشان داد.

درک کردن

از خودتان بپرسید که آیا کودک شما درک می‌کند که در حین تزریق با نمونه‌گیری چه اتفاقی می‌افتد؟ بعضی از کودکان برداشت‌های نادرستی از این جریان دارند که باعث ترس بیشتر آن‌ها می‌شود. این که به کودک بگویید که دقیقاً چه اتفاقی می‌افتد، باعث کاهش ترس او می‌شود. برای مثال نحوه تزریق کردن را توضیح دهید، شاید استفاده از یک عروسک به عنوان بیمار مناسب باشد. شما می‌توانید مایع بی‌حسی را به دست عروسک بمالید، یا توضیح دهید که شیشه‌های نمونه خون را برای قرار دادن در لوله‌های آزمایش به آزمایشگاه می‌برند. تعدادی از لوازم اسباب‌بازی پزشکی شامل سرنگ‌های اسباب بازی وجود دارد که می‌توانید از آن‌ها برای بازی کردن نقش پزشک و پرستار استفاده کنید. مطمئن شوید که اطلاعاتی که به فرزندان خود می‌دهید متناسب با نیاز و سطح درک آنان است. باید زمان مناسبی برای صحبت با کودک انتخاب کنید. کودکان کم سن و سال نمی‌توانند مطالب را به ذهن خود بسپارند، بنابراین تا قبل از تزریق صبر کنید.

همچنین گسرتن تزریق را دوست ندارد، ولی برخی افراد مسن‌ها یا اثر مسکنه مشکل دارند. ترس از آمبول زدن در هر سنی و در هر فردی ممکن است دلایل مختلف داشته باشد. این ترس در برخی کودکان به علت تجربه ناگواری که قبلاً داشته‌اند به وجود می‌آید. حتی تلاش زیادی که ممکن است برای پیدا کردن زکات ترسید، این انجام شده باشد. برخی دیگر ممکن است شاهد تزریق کردن یا نمونه‌گیری خون بوده یا مطالبی در مورد آن خوانده باشند. بدون این که بدانند واقعا این کارها چگونه انجام می‌شود. این ترس همچنین ممکن است در اثر احساس هم‌عینی باشد که از افراد دیگر مثل یک دوست، برادر یا خواهر و والدین به فرد منتقل شده است. اگر نتواند ترس از آمبول زدن، بدو برسد موقعی که کودک مجبور است تزریق کند یا نمونه‌گیری خون انجام دهد، برای والدین نگرانی‌هایی ایجاد می‌کند، ولی برای بیشتر کودکان این وضع راجح‌هایی وجود دارد.

در مورد نجارب قبلی فکر کنید.

قبل از وقت گرفتن برای تزریق یا نمونه‌گیری خون، فکر کنید که کودک شما قبلاً که بر حسب نیاز تزریق کرده یا نمونه خون داده، چه واکنشی از خود نشان داده است. اگر مشکلی پیش آمد، به یاد آورید که دقیقاً چه اتفاقی افتاد. آیا اتاق آرام

زدن رادر کودکان کاهش ترس

آسوده باشید.

اگر خودتان از آمپول زدن ترسید، می‌توانید در جریانی تزریق به کودکان کمک کنید. نزدیک کودک نشستن و در اغوش گرفتن او یا دست او را در دست گرفتن باعث آسودگی وی خواهد شد. کودکان کوچکتر درست دارند هنگام نمونه‌گیری خون در اغوش والدین بشینند، زیرا آن‌جا احساس امنیت می‌کنند. اگر نمی‌خواهید خودتان در تزریق حضور داشته باشید از یکی از دوستان یا نزدیکان خود بخواهید که کنار کودک بشیند و او را آرام کند.

حواس پرتی

مقدار زیادی از کارهایی که متخصصان انجام می‌دهند، شما به طور روزمره انجام می‌دهید. با استفاده از فن حواس پرتی می‌توانید باعث شوید که کودک به جریان تزریق توجه نکند. به میزان زیادی ترس او کاهش یابد. هر فعالیتی که باعث توجه نکردن کودک به آنچه در حال انجام است. شود، مثل خواندن کتاب یا تماشای تلویزیون می‌تواند مفید باشد. شما هم چنین می‌توانید برای کودک شعر یا لالایی بخوانید. یا با یک اسباب‌بازی پر سرو صدا بازی کنید تا حواس کودک پرت شود. شما باید راه‌های مختلفی را امتحان کنید تا ببینید که کدام راه برای کودکان مؤثرتر است.

بعد از تزریق

ببینید کدام یک از کارهایی که انجام دادید مؤثرتر بودند و کدام یک بی‌تأثیر، تا در آینده بتوانید از آن‌ها استفاده کنید. اگر هیچ کدام از کارهای شما مؤثر نبود بهتر است با یک متخصص صحبت کنید. این متخصص می‌تواند اطلاعات بیشتری برای کاهش ترس کودک شما قبل از تزریق بعدی در اختیار شما بگذارد. خیلی مهم است که ترس از تزریق را در کودک کاهش دهید، زیرا ممکن است بر سایر جنبه‌های زندگی وی نیز در آینده تأثیر بگذارد.

منابع

- www.ieh.ucl.ac
- www.extension.iastate.edu

انتخاب‌ها

بعضی وقت‌ها فرصت انجام هیچ کاری قبل از انجام تزریق وجود ندارد و وقتی هم برای توصیه کردن نیست. در بیشتر مواقع می‌توان به کودک فرصت داد که به ما بگوید بهترین نحوه تزریق برای او کدام است. به عنوان مثال آیا می‌خواهد به صورت ایستاده تزریق انجام شود، یا خوابیده یا در اغوش والدین. هم چنین می‌خواهد تزریق در کدام سمت بدن صورت گیرد. چپ یا راست.

کاهش درد

به طور معمول، برای این که کودکان تزریق بدون دردی داشته باشند، توصیه می‌شود که از مواد بی‌حس کننده استفاده شود. این مواد با بی‌حس کردن سطح پوست باعث می‌شوند که کودکان در موقع وارد شدن سوزن، اگرچه متوجه ورود آن می‌شوند، اما درد کمی را احساس کنند.

اجازه دهید کودک گریه کند

در مواجهه با آمپول شجاعت نشان دادن چندان کارساز نیست. از جغ زدن یا گریه کردن کودک در حین تزریق جلوگیری نکنید. خیلی مهم است کودک درک کند که سرو صدا کردن بد نیست. برای انجام عمل تزریق بهتر است کودک آرام باشد، اما جیغ زدن و گریه کردن هم خوب است. اگر خواستید می‌توانید به کسی که می‌خواهد تزریق کند بگویید که منتظر جیغ زدن و گریه کردن کودک شما باشد و از آن لذت ببرد! انجام این کار باعث ایجاد جو طبیعی شده، مانع وحشت کردن کودک می‌گردد.

