روش های مقابله با اضطراب هنگام اقدامات پزشکی

دکتر فرشاد جعفری

فوق تخصص قلب کودکان

برخی از کودکان ممکن است در هنگام انجام اقدامات پزشکی مانند آزمایش خون، اکوکاردیوگرافی یا آنژیوگرافی دچار اضطراب یا ترس شوند. اضطراب می تواند این روش را برای کودک و والدین دشوارتر و استرس زاتر کند. شخصیت کودکان با یکدیگر متفاوت است. والدین باید ضمن پذیرش و درک ترس کودک، متناسب با سن و روحیه او، با استفاده از روشهایی از اضطراب کودک بکاهند. روشهای زیادی برای مقابله با اضطراب در طی اقدامات پزشکی برای کودکان وجود دارد که **آقای دکتر فرشاد جعفری** در این مقاله به آنها اشاره می کنند. اگر اضطراب کودک شدید باشد یا با عملکرد روزانه او تداخل داشته باشد، ممکن است از مراجعه به یک روانشناس یا روانپزشک کودک سود ببرد.

Drfarshadjafari.com

لطفا اگر مشکل یا سوالی دارید با منشی دفتر دکتر فرشاد جعفری تماس بگیرید:

۰۹۱۰۶۶۳۵۰۳۳

۰۹۰۳۴۶۸۸۶۹۵

چگونه می توانم به فرزندم کمک کنم تا با اضطراب یا ترس در مورد روشهای تشخیصی-درمانی قلبی مقابله کند؟

باید توجه داشت که شخصیت کودکان با یکدیگر متفاوت است. حتی دو کودک که در یک خانواده تربیت شده اند دارای شخصیت یکسان نمی باشند. همچنین کودکان در هر سنی به طور متفاوت درک می کنند و رفتار می کنند. برای مثال کودکان زیر ۵ سال چون تفکر انتزاعی ندارند، استدلالهای ما را متوجه نمی شوند. شما والدین عزیز بر اساس سن فرزندتان و شناختی که از او دارید می توانید از روشهای زیر استفاده کنید. برخی از راه هایی که شما والدین عزیز می توانید برای مقابله با اضطراب یا ترس کودکان بکار گیرید و یا به کودک خود آموزش دهید تا دوره مراقبت و درمان خوشایند تری را تجربه کند عبارتند از:

drfarshad.com

- در مورد احساسات و نگرانی های فرزندتان با او صحبت کنید. به آنها گوش دهید و احساسات آنها را بپذیرید. ترس آنها را نادیده نگیرید. به آنها اطمینان دهید که شما و تیم مراقبت های بهداشتی هر کاری را انجام خواهید داد تا آنها را ایمن و راحت نگه دارید.
- اطلاعات دقیق و متناسب با سن در مورد آزمایش یا روش تشخیصی-درمانی ارائه دهید. توضیح دهید که چه اتفاقی خواهد افتاد، چرا به آن نیاز است، چقدر طول می کشد، و ممکن است چه چیزی را ببینند، بشنوند، احساس کنند یا بو کنند. از کلمات ساده و مثبت استفاده کنید. از کلمات ترسناک یا منفی مانند "آزار"، "بریدن"، "خنجر زدن" یا "سوختن" اجتناب کنید. به سوالات آنها صادقانه و واضح پاسخ دهید.
- کودک خود را برای آنچه ممکن است در طول آزمایش یا روش تشخیصی-درمانی احساس کند آماده کنید. می‌توانید از روش‌های مختلفی برای کمک به فرزندتان برای درک احساساتی که ممکن است تجربه کند، استفاده کنید، مانند:
  - **نشان بدهید و بگویید.** می‌توانید از عروسک‌ها، حیوانات عروسکی، کتاب‌ها، تصاویر یا فیلم‌ها برای نشان دادن آزمایش یا روش تشخیصی-درمانی استفاده کنید. همچنین می توانید به کودک خود اجازه دهید برخی از تجهیزات پزشکی مانند گوشی پزشکی، کاف فشارسنج یا سرنگ (بدون سوزن) را لمس کند و با آنها بازی کند.
  - **نقش بازی کردن(Role play).** شما می توانید با استفاده از اسباب بازی ها یا وسایل خانه، آزمایش یا روش تشخیصی-درمانی را با کودک خود انجام دهید. شما می توانید به نوبت بیمار و پزشک یا پرستار باشید. این می تواند به کودک شما کمک کند تا با مراحل و نقش های مربوط به آن آشنا شود.

drfarshadjafari.com

- **تحریک حسی.** می توانید به کودک خود کمک کنید تا برخی از احساساتی که ممکن است در طول آزمایش یا روش تشخیصی-درمانی احساس کند را تجربه کند، مانند فشار، سردی، گرما، سوزن سوزن شدن و غیره. به عنوان مثال، می توانید از یک مکعب یخ برای شبیه سازی ژل سرد برای اکوکاردیوگرافی استفاده کنید یا از نوار لاستیکی برای شبیه سازی یک تورنیکه موقع خونگیری استفاده کنید.

❖ برخی از مهارت های مقابله ای را به کودک خود بیاموزید تا در طول معاینه یا روش تشخیصی-درمانی از آن استفاده کند. این موارد می تواند شامل موارد زیر باشد:

- **نفس عمیق:** می توانید به کودک خود بیاموزید که نفس های آهسته و عمیق را از طریق بینی به داخل و از طریق دهان خارج کند. این می تواند به آنها کمک کند تا آرام شوند.
- **شمردن:** می توانید به کودک خود بیاموزید که به آرامی و بی صدا از یک تا ده بشمرد یا از ده به یک برعکس. این می تواند به آنها کمک کند تا روی چیز دیگری تمرکز کنند و حواس آنها را از معاینه یا روش تشخیصی-درمانی منحرف کند.
- **تصویرسازی:** می توانید به کودک خود بیاموزید که یک مکان یا فعالیت دلپذیر را تصور کند که او را شاد و آرام می کند. شما می توانید با توصیف دقیق مکان یا فعالیت به آنها کمک کنید.
- **خودگویی مثبت:** می توانید به فرزندتان یاد بدهید که در طول آزمایش یا روش تشخیصی-درمانی، چیزهای مثبت و تشویق کننده ای را به خودش بگوید، مانند «**من می توانم این کار را انجام دهم**»، «**به زودی تمام می شود**»، «**من شجاع هستم**» و غیره.

❖ در طول آزمایش یا پروسه کودک خود را حمایت کنید. شما می توانید این کار را انجام دهید:

drfarshadjafari.com

- **با فرزند خود بمانید.** در صورت امکان، از تیم مراقبت های بهداشتی بپرسید که آیا می توانید حضور داشته باشید و دست فرزندتان را در طول آزمایش بگیرید. این می تواند به کودک شما کمک کند که احساس امنیت بیشتری کند.
- **استفاده از تکنیک های حواس پرتی:** می توانید با صحبت کردن با او، گفتن داستان، خواندن آهنگ، بازی کردن، خواندن کتاب، تماشای فیلم و غیره حواس کودک خود را از آزمون یا روش منحرف کنید.
- **استفاده از اقدامات راحتی:** می توانید کودک خود را با در آغوش گرفتن، نوازش موهایش، مالیدن پشت او، در دست گرفتن یک اسباب بازی یا پتوی مورد علاقه و غیره آرامش دهید.
- **از فرزند خود تمجید کنید:** شما می توانید فرزندتان را به خاطر شجاعت و همکاری او در طول آزمون یا روش تحسین کنید. همچنین می‌توانید با پذیرایی، در آغوش گرفتن و غیره به آنها جایزه بدهید.

اینها برخی از راه هایی است که می توانید به کودک خود کمک کنید تا با اضطراب یا ترس در مورد معاینه، آزمایشات و روشهای درمانی قلبی کنار بیاید. **به یاد داشته باشید که هر کودکی متفاوت است و ممکن است بسته به سن، شخصیت و شرایط پزشکی به انواع حمایت نیاز داشته باشد.** شما بهتر از همه فرزندتان را می شناسید و می دانید چه چیزی برای او مفید است. همچنین می‌توانید از تیم مراقبت بهداشتی فرزندتان راهنمایی‌ها و منابع بیشتری در مورد نحوه آماده‌سازی و حمایت از فرزندتان قبل، حین و بعد از آزمایش یا روش بخواهید.

drfarshadjafari.com

آقای دکتر فرشاد جعفری علاوه بر اقدامات ذکر شده در بالا، برای کاهش درد و اضطراب کودکان، قبل از انجام اکوکاردیوگرافی برای کودکانی که بی قراری و ترس دارند، داروی خواب آور خوراکی تجویز می کنند. ایشان همچنین قبل از انجام آنژیوگرافی، با استفاده از داروهای آرام بخش و ضد درد، کودک را به خواب عمیق می برند.

برای شما والدین عزیز دلی شاد و برای فرزندتان قلبی سالم آرزو دارم.

دکتر فرشاد جعفری

drfarshadjafari.com