

الخيارات غير الدوائية لإدارة الألم لدى الأطفال

Non-Drug Options for Pain Management in Children

الألم شعور معقد. هناك كثير من الخيارات غير الدوائية التي يمكنك استخدامها لإدارة الألم والمساعدة في تخفيف شعور طفلك بالقلق. يمكن أن تصبح هذه الأساليب أيضًا مهارات تأقلم يمكن لطفلك استخدامها في تجارب الحياة مستقبلاً.

اللعب والإلهاء

PLAY & DISTRACTION

إن إبقاء ذهن طفلك مركزًا على شيء آخر يمكن أن يساعد في تقليل إدراكه للألم. يمكن أن تكون وسائل الإلهاء المفيدة أمورًا مثل الألعاب التفاعلية ونفخ الفقاعات والغناء والألعاب المضبوطة والموسيقى وسرد القصص وألعاب الفيديو ونظارات الواقع الافتراضي والأجهزة اللوحية وأجهزة الكمبيوتر والتلفزيون.

الموسيقى

MUSIC

قد تكون الموسيقى وسيلة مريحة للغاية عندما يشعر طفلك بالألم أو انزعاج. ويمكن أيضًا أن يساعد الاستماع إلى الموسيقى والغناء والعزف على آلة موسيقية وكتابة الأغاني في تخفيف الألم والقلق.

الفن وتدوين اليوميات

ART & JOURNALING

يستخدم العمل الفني مهارة طفلك الإبداعية كمصدر للشفاء، ويمكن أن يكون أداة للتأقلم الإيجابي والإلهاء عن الألم. إن تدوين اليوميات والرسم والتلوين وأعمال القص واللصق (الكولاج) يمكن أن تساعد الأطفال والمراهقين على فهم أنفسهم بشكل أفضل والتعبير عن مشاعرهم.

تغيير البيئة

ENVIRONMENT CHANGE

خفض الأصواء وتقليل الضجيج والحد من الزوار يمكن أن يساعد بعض الأطفال. ويُعد العلاج بالروائح العطرية والموسيقى الهادئة واستخدام البطانيات أو دمي الحيوانات المحشوة المفضلة من الوسائل المريحة أيضًا.

تقنيات التنفس

BREATHING TECHNIQUES

يمكن أن تساعد ممارسة تمارين التنفس الهادئ على استرخاء العضلات المشدودة بسبب الألم أو القلق.

- اجعل طفلك يجرب التنفس من البطن بوضع إحدى يديه على بطنه واليد الأخرى على صدره. عندما يأخذ نفسًا عميقًا، ينبغي أن يرى يده ترتفع مع بطنه واليد التي على صدره ثابتة.
- أو تجربة التنفس بطريقة 4-7-8: يبدأ بالشهيق مع العد حتى 4، وحبس هذا النفس مع العد حتى 7، ثم زفير هذا النفس مع العد حتى 8.

استرخاء العضلات التدريجي

PROGRESSIVE MUSCLE RELAXATION

يحدث ذلك عندما يقبض طفلك مجموعات عضلات معينة أو يشدها في أثناء الشهيق، ثم يرخيها في أثناء الزفير. على سبيل المثال، يمكن أن يضغط طفلك على يديه بإحكام في أثناء الشهيق ويتركهما في أثناء الزفير. يمكنك البحث عبر الإنترنت عن تسجيلات صوتية للمساعدة.

التخيل الموجّه

GUIDED IMAGERY

يمكن أن يستخدم طفلك خياله للذهاب إلى مكان يُشعره بالهدوء والسعادة والاسترخاء والراحة. اطلب من طفلك أن يغمض عينيه ويمارس تمارين التنفس الهادئ ويختار مكانًا لتخيله. اطلب منه أن يرسم صورة في ذهنه ويصف جميع المناظر والأصوات والروائح بالتفصيل الدقيق. قد يكون هذا المكان شاطئًا أو غابة أو ملعب بيسبول أو حتى منزل الجدة. يمكنك البحث عبر الإنترنت أيضًا عن نصوص التخيل الموجّه لتخفيف الألم.

الطرق اللمسية

TACTILE METHODS

يشعر بعض الأطفال بالراحة من خلال اللمس أو التدليك بهدوء ورفق. ويفضل بعض الأطفال الآخرين احتضانهم بقوة للشعور بالأمان والطمأنينة. غالبًا ما يهدأ الأطفال الرضع عند تمسيد جبهاتهم ببطء. يمكنك أن تسأل طبيبك أيضًا متى يمكن استخدام الكمادات الباردة أو الدافئة للمساعدة في تخفيف الألم.

الاختيارات

CHOICES

يمكن أن يساعد تقديم الاختيارات، من بين تلك المذكورة أعلاه، في منح الأطفال شعورًا بالسيطرة للمساعدة في تخفيف شعورهم بالانزعاج أو الألم.

الاسترخاء:
RELAXATION:

الموسيقى
تطبيقات الاسترخاء
التخيل الموجّه
كرات تخفيف التوتر
تقنيات التنفس
التأمل الموجّه

الفن:
ART:

التلوين بالأقلام / الرسم
التلوين بالألوان
عجينة اللعب / الصلصال
أعمال القص واللصق (الكولاج)
تدوين اليوميات التعبيرية

أنشطة قائمة وسائل الراحة:
COMFORT MENU ACTIVITIES:

نفخ الفقاعات
ألعاب الفيديو
الألعاب
الكمبيوتر
الأفلام / التلفزيون
القراءة

الكتب/المجلات
BOOKS/JOURNALS

- Andi Green تأليف: *Don't Feed The Worry Bug*
- Andi Green تأليف: *The Very Frustrated Monster*
- Andi Green تأليف: *The Monster Who Couldn't Decide*
- Andi Green تأليف: *The Lonely Little Monster*
- Brenda Miles تأليف: *Imagine a Rainbow: A Child's Guide for Soothing Pain*، حاصلة على الدكتوراه
- Kira Willey تأليف: *Breathe Like a Bear; 30 Mindful Moments for Kids to Feel Calm and Focused Anytime, Anywhere*
- Rose Offner تأليف: *Digging Deep: A Journal for Young People Facing Health Challenges*
- Jeanean Jacobs و Steffanie Lorig تأليف: *Chill and Spill: A Place to Put It Down and Work It Out*

تطبيقات الهاتف:
PHONE APPS:

Headspace	Fluidity	Simply being	Breathe2Relax
Colorfly	Pocket Pond	Smiling mind	Bellybio
Paced breathing	Bubbles	Deep Relaxation	Calm