

Преодоление страха перед медицинскими манипуляциями

Интегрированный урок



Что такое страх

СТРАХ – это отрицательно окрашенный эмоциональный процесс, связанный с ощущением опасности, реальной или воображаемой

ФОБИЯ (навязчивая идея) – это сильная и непреодолимая боязнь, охватывающая больного, несмотря на понимание её бессмысленности и попытки с ней справиться.

Какие ещё фобии вы знаете

Авиафобия — страх перед полетами

Агорафобия — боязнь открытых пространств

Антропофобия — боязнь людей

Арахнефобия — боязнь пауков

Ачлуофобия — боязнь темноты

Аэроacroфобия — боязнь высоты

Зоофобия — боязнь животных

Русофобия — боязнь русских

Киберфобия — боязнь компьютеров

Клаустрофобия — боязнь замкнутого пространства

Мусофобия — страх перед мышами

Параскаведекатриафобия — боязнь пятницы, 13-е

Фотофобия — боязнь света

Пирофобия — боязнь огня, пожара

Сколинофобия - боязнь школы

Фобиофобия — боязнь фобий

Патофобия — боязнь болезней

Кардиофобия — боязнь инфаркта

Бациллофобия — страх перед микробами

Гемофобия — боязнь крови

Ятрофобия — боязнь врача

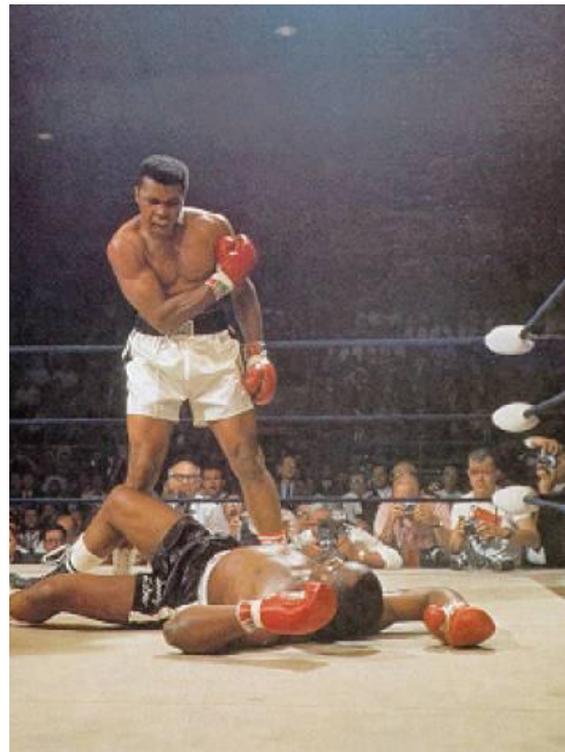
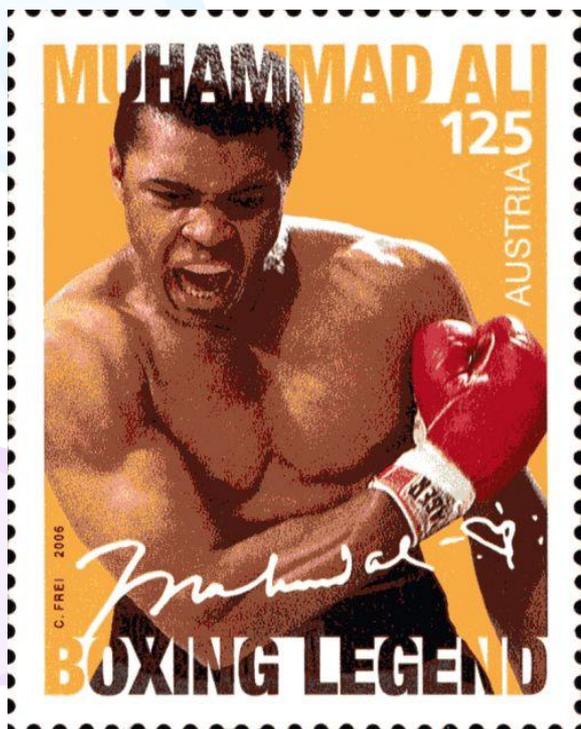
Нозокомефобия — боязнь больниц

Фармофобия — боязнь лекарств

Вакцинофобия — боязнь прививок

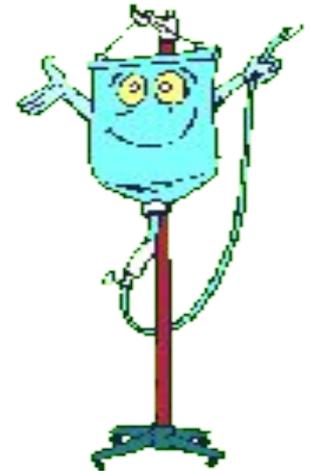
«Порхать как бабочка,
жалить как пчела»

Мохаммед Али





В медицине



- **Стоматология.**
- **Оперативное вмешательство.**
- **Страх перед родами.**
- **Страх перед диагнозом.**
- **Страх перед врачами вообще.**
- **Страх перед иглами и инъекциями.**



Во время приступа страха наблюдаются не менее четырех из перечисленных симптомов

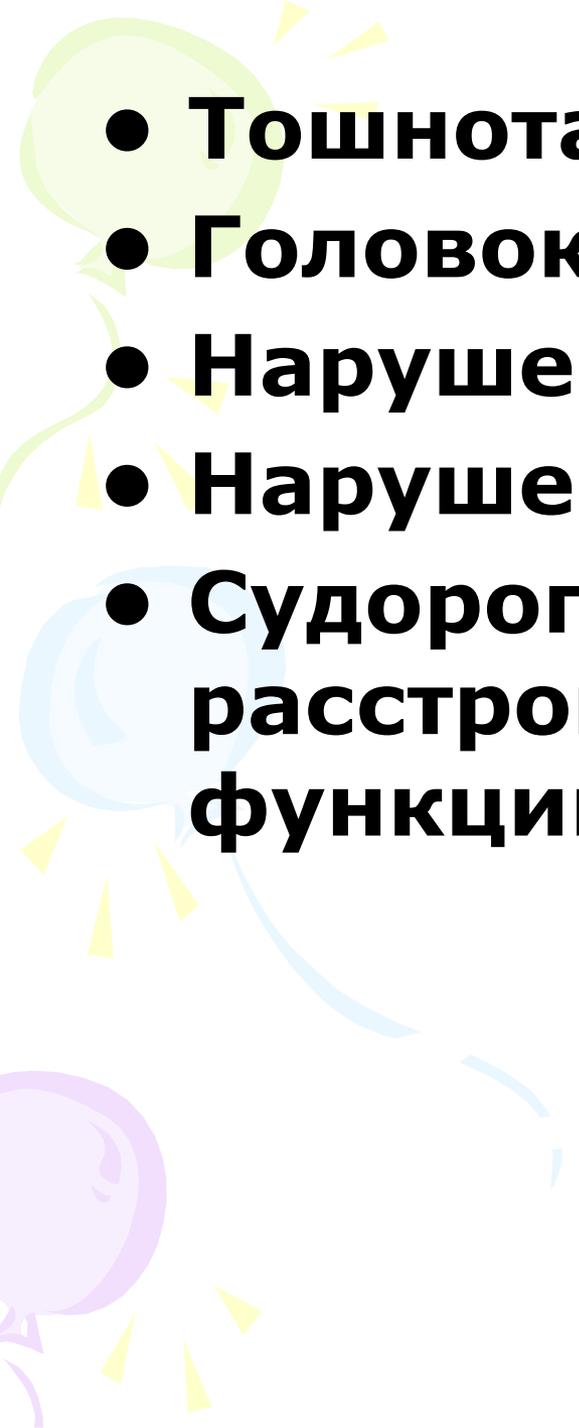
- **Испуганное выражение лица.** Мимика испуганного человека хорошо знакома: брови почти прямые и несколько приподняты, глаза широко раскрыты, зрачки расширены, глазные яблоки вращаются или взгляд направлен на источник страха. Рот приоткрыт и имеет эллиптическую форму, крылья носа сильно расширены. Он может озираться по сторонам



- **Сильное сердцебиение, учащённый пульс (110-120 ударов в минуту может доходить до 170).**
- **Если страх усиливается, то сердце может остановиться и наступает обморок.**
- **Боль или дискомфорт в левой половине грудной клетки.**



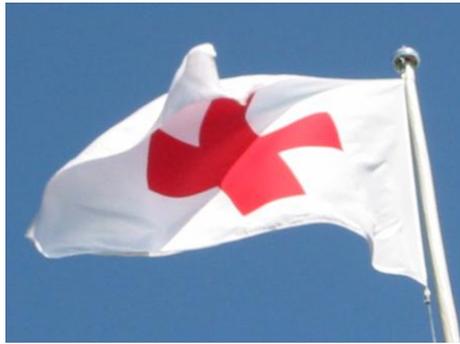
- **Побледнение кожных покровов** (сужение небольших артерий кожи)
- **Потливость** (при этом кожа остаётся холодной, отсюда выражение «холодный пот»).
- **Дрожание всех мышц** - озноб, тремор, ощущение внутренней дрожи (это особенно заметно на губах). По этой причине, а также из-за сухости во рту голос становится хриплым или неотчётливым, а иногда пропадает совсем.
- **Появляется сильное желание зевать.**
- **Дыхание ускоряется**, при этом появляется ощущение нехватки воздуха, одышка, удушье.

- 
- **Тошнота**
 - **Головокружение.**
 - **Нарушение походки,**
 - **Нарушение зрения или слуха,**
 - **Судороги в руках или ногах,
расстройство двигательных
функций**

Преодоление страха

Чтобы «приручить» свои страхи, психологи настойчиво советуют делать то, что боишься:

- **Боишься прыгать в воду? Прыгай!**
- **Боишься выступать? Выступай при каждом удобном случае.**
- **Боишься экзаменов? Поищи ситуации, где нужно сдавать экзамены. Попробуйся, например, десять раз пройти собеседование на новую работу.**
- **Тем, кто боится ездить на лифте, не стоит избегать этого устройства**



Как преодолеть страх перед медицинскими манипуляциями?

- 1. Рациональная терапия** – это лечение страха убеждением с помощью логики и рассудка. Это метод воздействия на мир пациента с помощью убедительной диалектики. «Горячим» отрицательным эмоциям противопоставляется «холодный разум».

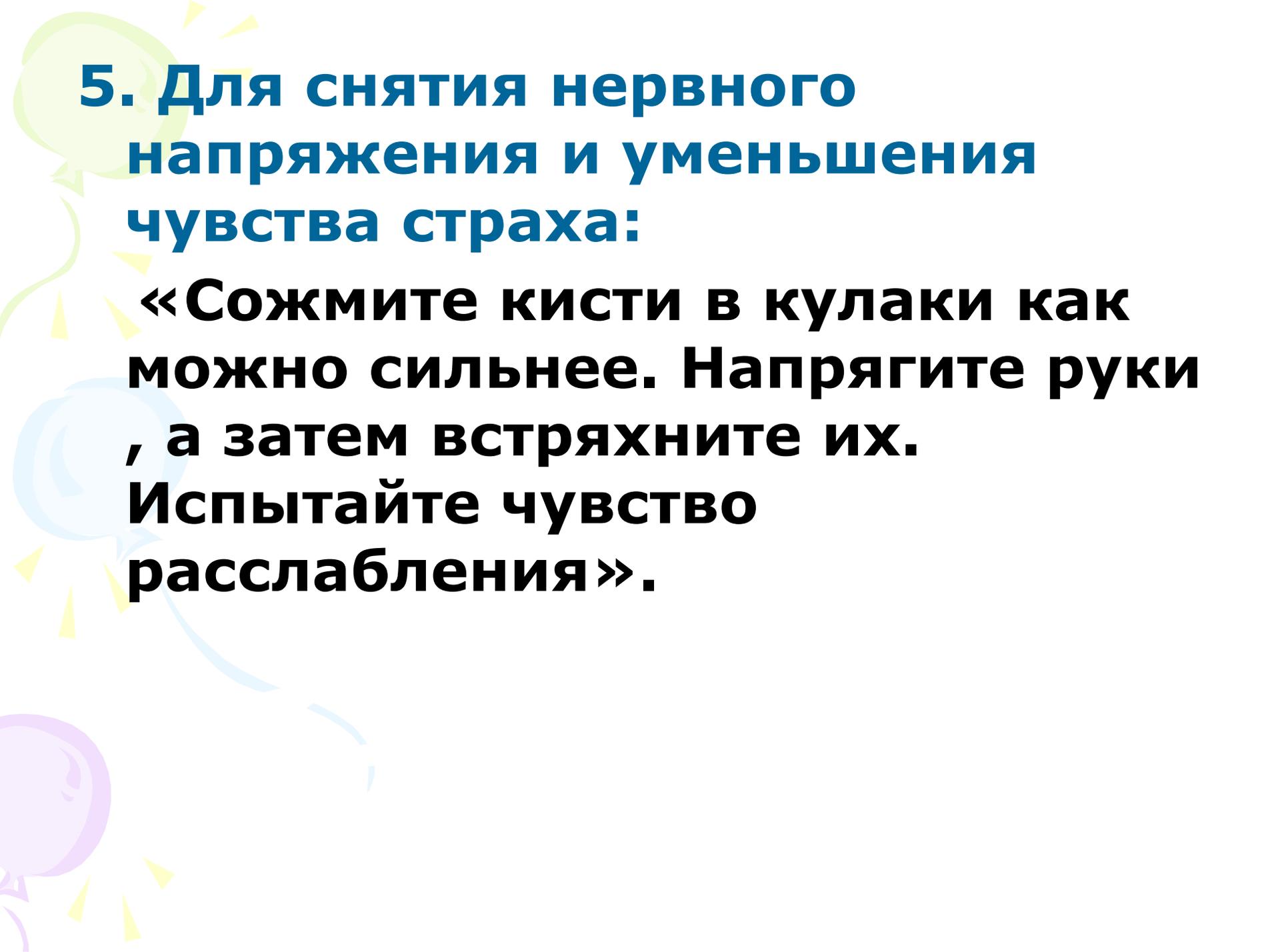
Например, «Оставьте всякое беспокойство относительно вашего страха. Не добавляйте второй этаж над зданием вашей болезни».

Ободрение в трудную минуту со стороны окружающих играет важную роль в преодолении или боязни.

1. Невербальные средства общения

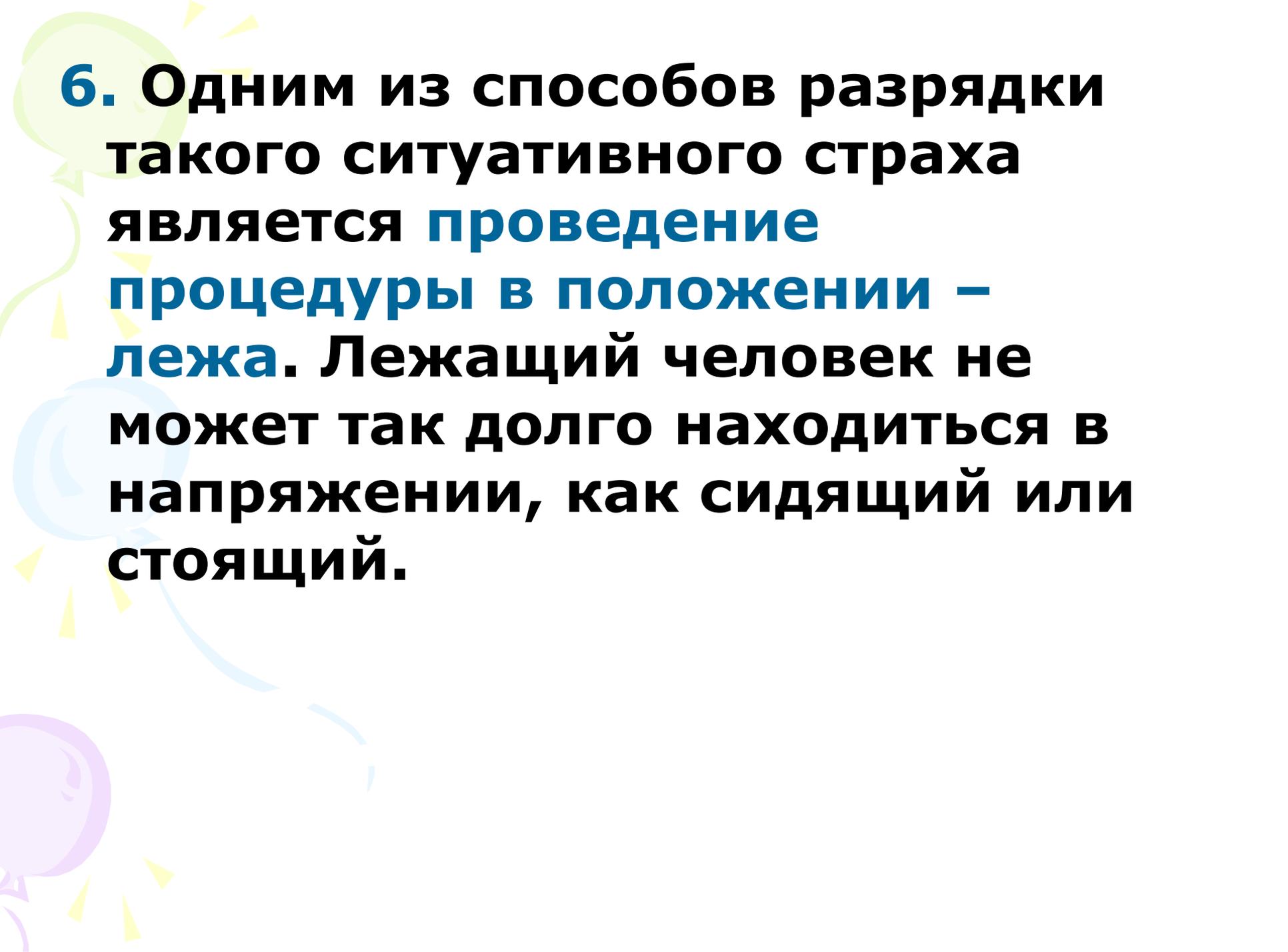
«Не бойтесь!» - говорит медсестра, - «Вам сделают укол, и будет совсем не больно!». Казалось бы, правильные слова, но тон, которым она говорила, был тем же, которым она разговаривала с пациентом, когда ему было плохо или больно. Установлено, что только **20% мыслей мы передаем словами**, остальное приходится на невербальные средства коммуникации – интонацию, мимику, жесты. Поэтому пациент, чувствуя несоответствие тона и слов, непроизвольно напрягается, начинает бояться.

- 3. Правильное дыхание.** Помогите больному сосредоточиться на своём дыхании.
«Сядьте свободно на стуле, закройте глаза и послушайте своё дыхание: спокойное, ровное. **Дышите по схеме: 4+4+4.** Четыре секунды на вдох, четыре – на задержку дыхания, четыре – на выдох. Прodelайте так три раза, слушая при этом только дыхание, ощущая как воздух наполняет лёгкие, разбегается по телу до кончиков пальцев, освобождает лёгкие. Других мыслей быть не должно».
- 4.** Прекрасно снимает тревогу громко издаваемый в течение полминуты звук «Ш-Ш-Ш» на выдохе



5. Для снятия нервного напряжения и уменьшения чувства страха:

«Сожмите кисти в кулаки как можно сильнее. Напрягите руки , а затем встряхните их. Испытайте чувство расслабления».



6. Одним из способов разрядки такого ситуативного страха является проведение процедуры в положении – лежа. Лежащий человек не может так долго находиться в напряжении, как сидящий или стоящий.

7. Не смотреть на процедуру.

Врач (медсестра) рекомендует пациенту как-то отвлечься во время проведения процедуры. Лучший способ – использовать плеер или радиоприемник с наушниками.

8. Можно попросить больного читать вслух стихи.

9. На приём к ... Моцарту.



Ещё древние мыслители задумывались о том, что в основе музыки лежит особая энергетика. Уже в наши дни учёные доказали чудесную силу музыки. Сформирован элитный список классических композиторов, музыка которых оказывает однозначно положительное влияние на человека. Вот некоторые из них:

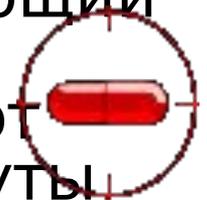
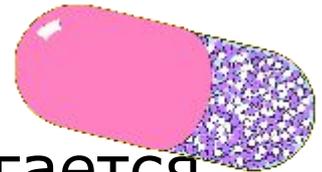
Антонио Вивальди, Иоганн Себастьян Бах, Вольфганг Амадей Моцарт, Людвиг Ван Бетховен, Джоаккино Россини, Франц Шуберт, Михаил Иванович Глинка, Пётр Ильич Чайковский и др.



10. Аутогенная тренировка может значительно помочь человеку, испытывающему страх или беспокойство. Под её действием можно значительно снизить уровень психоэмоционального напряжения, уменьшить тревогу, ослабить страх. Известны случаи, когда после аутогенной тренировки проводились хирургические операции без использования наркоза, т.к. пациент просто не чувствовал боли.

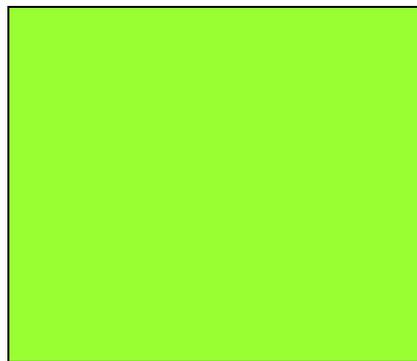
«Мне страшно, но я не боюсь!».

Вариантом самовнушения может быть **«Эффект плацебо»**. Пациенту предлагается выпить «таблетку», которая обладает свойством обезболивания и предложить посидеть 1,5 минуты (в роли «обезболивающей таблетки» может быть любая безвредная капсула, например витамина). Срабатывают механизмы самовнушения и через 1,5 минуты пациент скажет, что он совсем не почувствовал боли во время укола.



11. Цвет поднимает настроение.

Экспериментальные исследования позволили установить диапазон оптимальных цветов, наиболее благоприятно влияющих на человека – это зелёные, жёлто-зелёные, зелёно-голубые.



Как помочь ребенку преодолеть страх перед уколами и прививками?

- **Врач не должен сразу же говорить ребёнку, что он сделает укол в самом начале приёма, это только спровоцирует жуткий страх со стороны маленького пациента. Но в самом конце приёма укол делать тоже не надо. Нужно дать какое-то время ребёнку настроиться на укол, а потом отдохнуть от него.**

- Отвлеките его **пусканием пузырей**, которые так часто чаруют детей. Для этого Вам нужно купить бутылочку с мыльной жидкостью, при выпускании пузырей искренне радуйтесь и смейтесь вместе с ребёнком, ведь дети чётко распознают искренность и фальшь. Когда внимание ребёнка полностью охвачено пузырями и радостью, можно делать укол.

- **Захватывающе рассказанная история так же отвлекает внимание. Фантазия - это инструмент, который дети сами используют все время, чтобы заставить себя чувствовать лучше.**



- **При частых посещениях врача, частых операциях и уколах, ребёнок уже понимает тот способ, которым его отвлекают.**

Поэтому с более взрослыми детьми есть ещё один способ избежать истерик. Нужно заинтересовать ребёнка фактом укола.

Можно рассказать, насколько миллиметров игла войдет в мышцу или вену, что она не пройдёт через всё тело. Рассказать ребёнку, из чего состоит кровь или показать молекулы крови под микроскопом. Если ребёнок заинтересовался, то обсудите с ним: сколько крови необходимо человеку для существования, и что потеря нескольких капель не может навредить ему, что любой укол нужно только перетерпеть, а потом его организм будет здоров, и не надо будет делать ещё уколов.

- Если Вы найдёте **общий язык** с ребёнком, тогда, возможно, его страх уколов пройдёт, и он будет уважать врачей и не будет больше устраивать скандалы и истерики в кабинетах у врачей.



Преодоление страха перед медицинскими манипуляциями

Интегрированный урок

