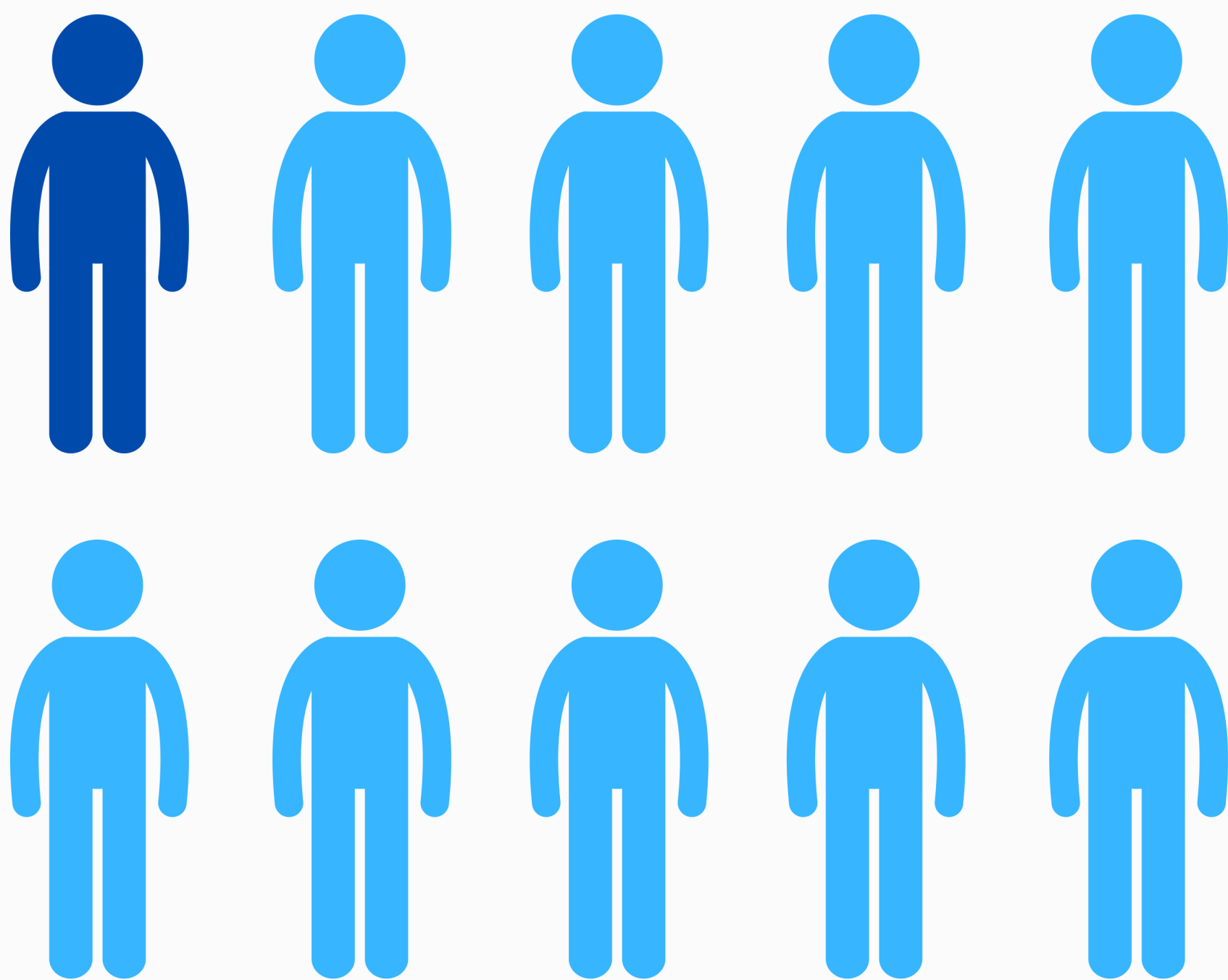


针头恐惧症



十分之一

人们害怕针头



什么是针头恐惧症？

针头恐惧症是对使用针头或注射的医疗程序的一种非常常见的恐惧。

大约十分之一的人有这种恐惧

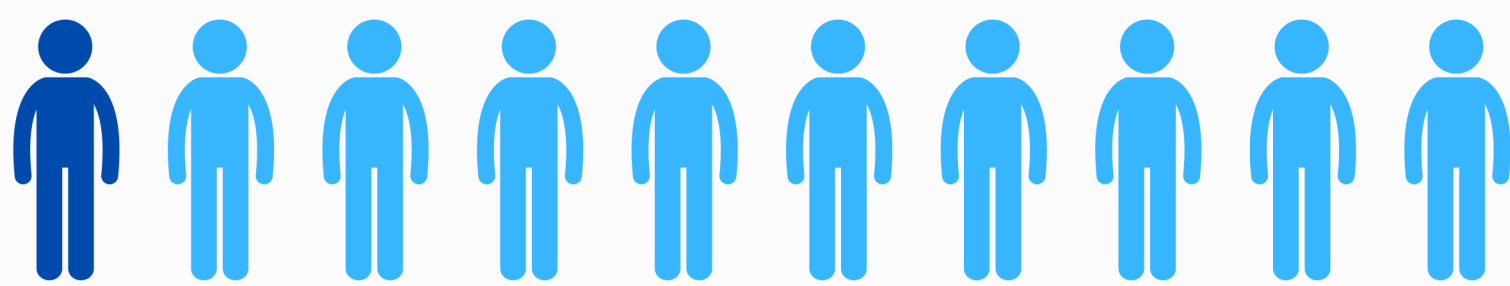
这没有什么可羞耻的——许多人之所以有这种恐惧，是因为小时候有过不愉快的针头经历。

针头恐惧症的症状包括：

- 面对针头时感到头晕或晕厥。
- 感觉非常恐慌，心跳加速，胸闷，胃部不适。

有些人因为害怕针头而拒绝接受医疗。

但是，我们有办法克服这种恐惧症，我们可以与您合作进行合理的调整，以支持您的体验。



与您的医疗团队交谈

告诉您的医生、护士或医疗保健专业人员您的恐惧。

通过告诉您的医疗团队您的担忧或恐惧，他们可以为您提供支持，回答您的问题，并建议您在手术过程中应对的方法，例如分散您的注意力。

以前什么对你有帮助？

想一想过去什么方法可以帮助您应对针头，并告知工作人员，以便他们可以尝试类似的方法。

请参阅下一页的 CARD 技术，获取有关如何使您的体验更积极的一些想法和技巧。

Comfort

Find ways to get comfortable.



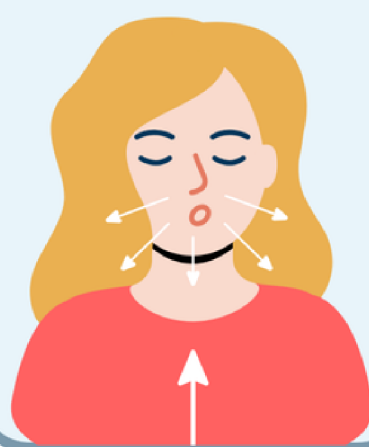
Ask

Ask questions to be prepared.



Relax

Keep yourself calm and BREATHE.



Distract

Shift your attention to something else.



你可以做的事情



舒适

穿一些舒适的衣服，袖子可以轻松拉起或脱下。

问

询问预约时会发生什么事情。

放松

深呼吸并运用下一页介绍的放松技巧。

转移

听音乐、看您最喜欢的节目、玩您最喜欢的游戏、玩指尖玩具、移开目光或与医疗保健专业人员交谈。

你可以做的事情

学习放松技巧：

施加张力：

通过提高血压来防止昏厥。

方法如下：

1. 舒适地坐下，绷紧手臂、上身和腿部肌肉 10-15 秒，直到脸部感觉温暖
2. 放松并重复五次，逐渐增加你的耐受力。

放松呼吸：

帮助控制恐慌而不至于昏厥。

方法如下：

1. 舒服地坐着，用鼻子缓慢地深呼吸，用嘴巴呼气。
2. 专注于腹式呼吸五次。

尝试在预约前的一周内每天练习这些技巧三次。

你可以做的事情

观看针头恐惧症视频：

采取小步骤：

脱敏意味着逐渐习惯让你害怕的事物。

随着时间的推移，它可以帮助你减少恐惧。

其中一种方法就是在家观看我们的电影，这样你会感到放松并且一切尽在掌控。

这可以帮助您慢慢习惯针头的感觉。

你可以按照自己的节奏观看影片，从而更容易应对。



你可以做的事情

逐步面对你的恐惧：

创建一个“恐惧阶梯”，列出与针头相关的情况，从最简单到最困难。

从简单的任务开始，例如思考针头，然后逐步向上。

使用放松技巧并停留在每种情况下直到焦虑减轻，然后继续向上移动。

请记住，克服针头恐惧症需要时间，但每前进一步都会减轻压力。

您可以在这里观看我们的针头恐惧症影片：

影片将引导您经历各个阶段，让您按照自己的节奏观看。

记住你并不孤单：

- 许多人都有针头恐惧症，并且可以获得支持。
- 大声说出来并慢慢地逐渐解决你的恐惧。

EMLA 霜

克服针头恐惧症的工具

EMLA 霜是什么？

EMLA 乳膏是一种特殊的药物，可在针刺前麻醉皮肤。对于成人和 3 个月以上的儿童来说，这种乳膏是安全的。

它是如何工作的？

- EMLA 乳膏具有麻醉作用，可以减轻手术过程中的疼痛。
- 至少提前 60 分钟涂抹，可使针刺部位麻木，从而减轻疼痛。

谁可以使用它？

- 适合成人和三个月以上的儿童。
- 有助于血液测试、疫苗接种和其他针头手术，特别是当您害怕针头时。

克服针头恐惧症需要时间和练习，但你可以做到。
为迈向更好的医疗保健而感到自豪。

我们重视您对护理质量的反馈

本传单由威勒尔大学教学医院通过患者体验策略制作。



如果您有任何问题或建议，请联系我们：

<https://www.wuth.nhs.uk/about-us/patient-experience-strategy/contact-us/>

在我们的社交媒体上关注@PatientWUTH 以获取有关进一步项目的最新动态。

Follow us for updates



@PatientWuth