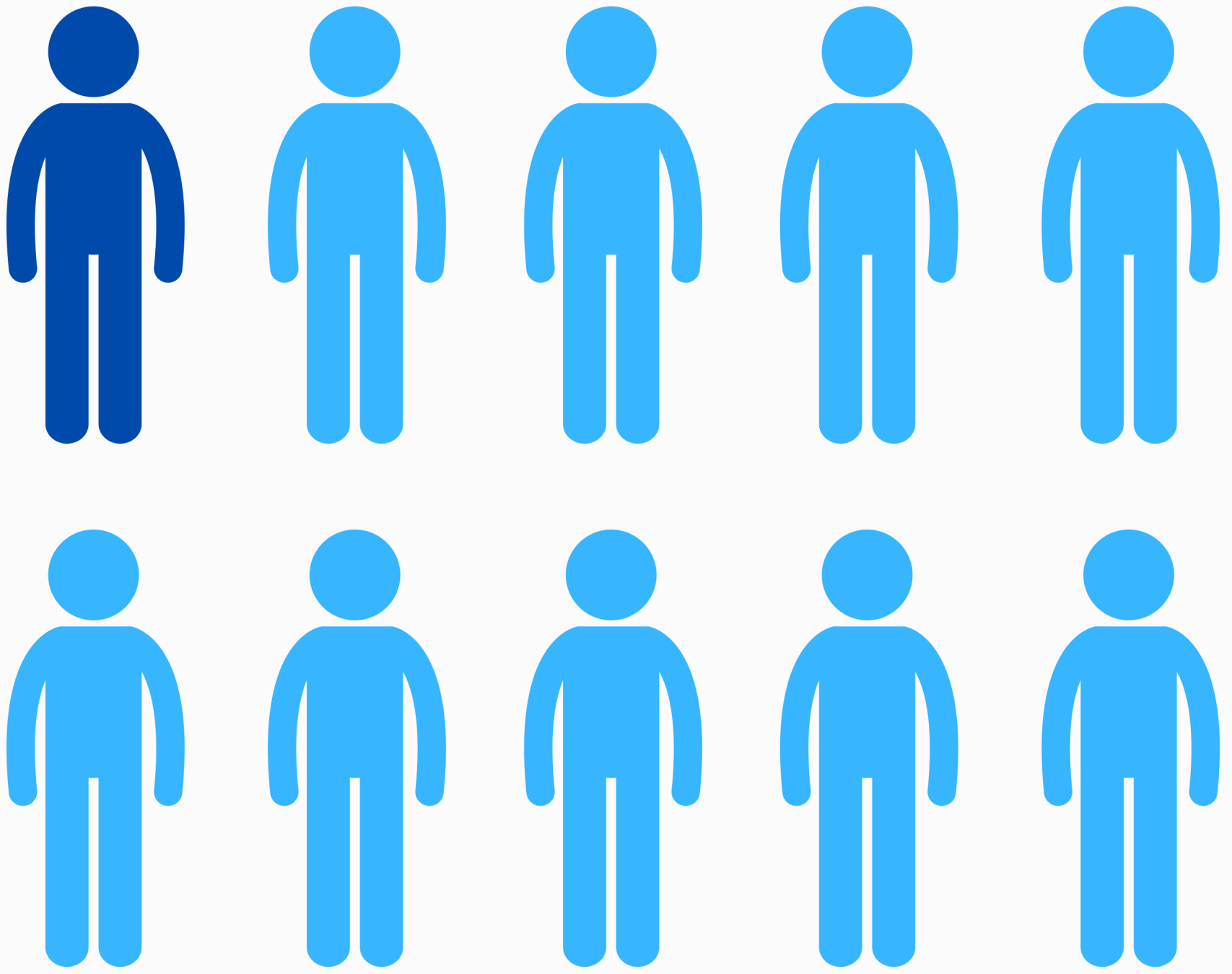


فويا الإبرة



1 في 10

الناس لديهم خوف من الإبر



ما هو فوبيا الإبر؟

رهاب الإبر هو خوف شائع جدًا من الإجراءات الطبية باستخدام الإبر أو الحقن.

حوالي 1 من كل 10 أشخاص لديهم هذا الخوف

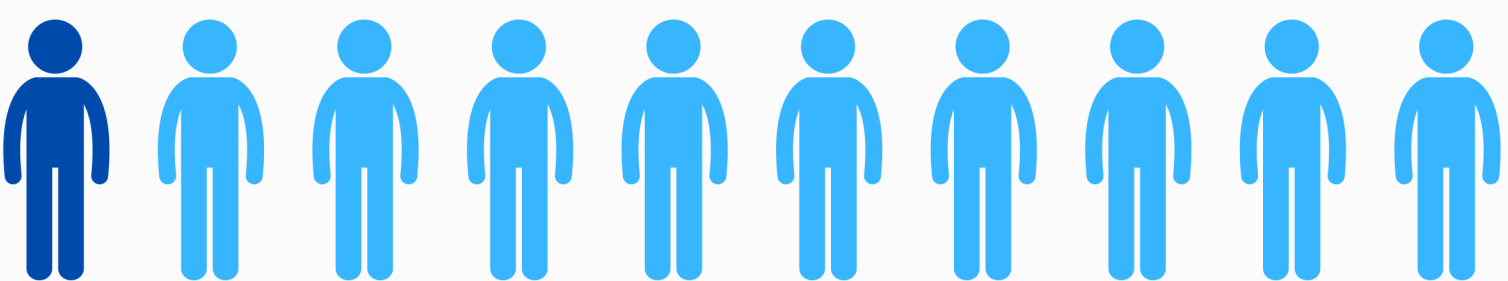
ليس هناك ما يدعو إلى الخجل، فالكثير من الناس يصابون بهذا الخوف من تجارب سيئة مع الإبر، غالبًا عندما كانوا أطفالًا.

يمكن أن تشمل علامات رهاب الإبرة ما يلي:

- الشعور بالإغماء أو الإغماء عند مواجهة الإبرة.
- الشعور بالذعر الشديد، مع سرعة القلب، وضيق الصدر، واضطراب المعدة.

يتجنب بعض الأشخاص الحصول على الرعاية الطبية لأنهم يخافون جدًا من الإبر.

ولكن هناك طرق للتغلب على هذا الرهاب وتعديلات معقولة يمكننا العمل معك لوضعها لدعم تجربتك.



تحدث إلى فريق الرعاية الصحية الخاص بك

أخبر طبيبك أو الممرضة أو أخصائي الرعاية
الصحية عن مخاوفك.

من خلال إخبار فريق الرعاية الصحية الخاص بك
بمخاوفك أو مخاوفك، يمكنهم دعمك والإجابة على
أسئلتك واقتراح طرق للتعامل أثناء الإجراء، مثل
تشيت انتباهك.

ما الذي ساعدك من قبل؟

فكر في ما ساعدك على التعامل مع الإبر في الماضي،
وأخبر الموظفين بذلك، حتى يتمكنوا من تجربة أشياء
مماثلة.

راجع تقنية البطاقة في الصفحة التالية للحصول على
بعض الأفكار والنصائح حول كيفية جعل تجربتك أكثر
إيجابية.

Comfort

Find ways to get
comfortable.



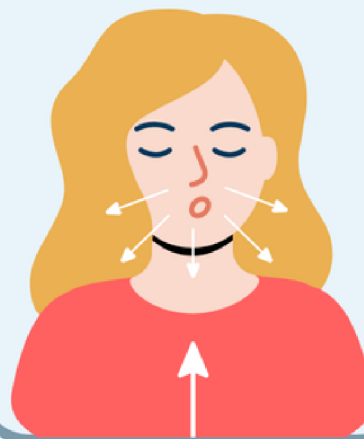
Ask

Ask questions to be
prepared.



Relax

Keep yourself calm
and BREATHE.



Distract

Shift your attention
to something else.



أشياء تستطيع فعلها



راحة

ارتدي شيئًا مريحًا، حيث يمكن سحب الأكمام أو خلعها بسهولة.

بسال

اطرح أسئلة حول ما سيحدث في الموعد.

يستريح

خذ نفسًا عميقًا واستخدم تقنيات الاسترخاء المغطاة في الصفحة التالية.

يحرص الانتباه

استمع إلى الموسيقى، أو شاهد برنامجك المفضل، أو العب لعبتك المفضلة، أو استخدم لعبة التملل، أو انظر بعيدًا أو تحدث إلى أخصائي الرعاية الصحية.

أشياء تستطيع فعلها

تعلم تقنيات الاسترخاء:

التوتر التطبيقي:

يمنع الإغماء، وذلك عن طريق رفع ضغط الدم.

هنا هو كيف:

1. اجلس بشكل مريح وقم بشد عضلات الذراع والجزء العلوي من الجسم والساق لمدة 10-15 ثانية حتى يشعر وجهك بالدفء.
2. استرخي وكرر ذلك خمس مرات، مما يزيد من قدرتك على التحمل تدريجيًا.

التنفس من أجل الاسترخاء:

يساعد على إدارة الذعر دون الإغماء.

هنا هو كيف:

1. اجلس بشكل مريح وخذ نفسًا عميقًا وبطيئًا من خلال أنفك وأخرجه من فمك.
2. ركز على التنفس من البطن لمدة خمسة أنفاس.

حاول ممارسة هذه التقنيات لمدة أسبوع قبل موعدك، ثلاث مرات في اليوم.

أشياء تستطيع فعلها

شاهد فيديو فوييا الإبرة:

اتخاذ خطوات صغيرة:

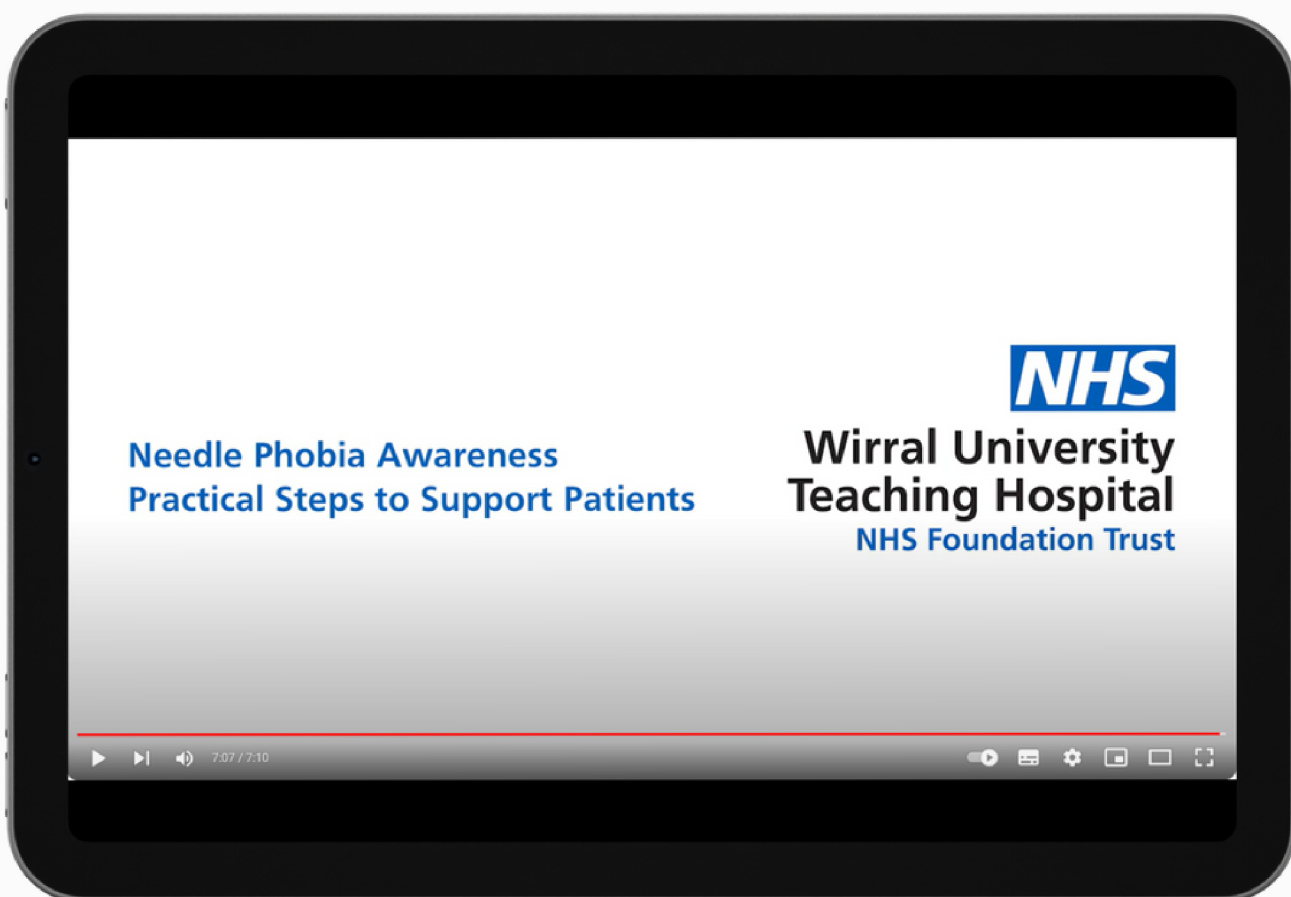
إزالة التحسس تعني التعود تدريجياً على الأشياء التي تخيفك.

يساعدك على الشعور بخوف أقل مع مرور الوقت.

إحدى الطرق للقيام بذلك هي مشاهدة فيلمنا في المنزل، حيث يمكنك أن تشعر بالاسترخاء والتحكم.

يساعدك هذا على التعود على فكرة الإبر ببطء.

يمكنك مشاهدة الفيلم بالسرعة التي تناسبك، مما يجعل التعامل معه أسهل.



أشياء تستطيع فعلها

مواجهة مخاوفك خطوة بخطوة:

قم بإنشاء "سلم الخوف" الذي يدرج المواقف المتعلقة بالإبرة من الأسهل إلى الأصعب.

ابدأ بمهام بسيطة مثل التفكير في الإبر ثم واصل العمل نحو الأعلى.

استخدم تقنيات الاسترخاء وابق في كل موقف حتى يقل القلق، ثم اصعد السلم.

تذكر أن التغلب على رهاب الإبر يستغرق وقتًا، لكن كل خطوة للأمام تقلل من التوتر.

يمكنك مشاهدة فيلم فوبيا الإبرة هنا:

يرشدك الفيلم عبر مراحل، مما يسمح لك بالمشاهدة بالسرعة التي تناسبك.

تذكر أنك لست وحدك:

- يعاني الكثير من الأشخاص من رهاب الإبر، والدعم متاح.
- تحدث بصوت عالٍ وتعامل ببطء مع مخاوفك تدريجيًا.

كريم إلما

أداة للتغلب على رهاب الإبرة

ما هو كريم EMLA؟

كريم EMLA هو دواء خاص يخدر الجلد قبل إجراءات الإبرة. إنه آمن للبالغين والأطفال فوق عمر ثلاثة أشهر.

كيف يعمل؟

- يحتوي كريم EMLA على مخدر لتقليل الألم أثناء الإجراءات.
- يتم تطبيقه قبل 60 دقيقة على الأقل، فهو يخدر المنطقة، مما يجعل الإبرة أقل إيلاماً.

من يمكنه استخدامه؟

- مناسب للبالغين والأطفال فوق عمر ثلاثة أشهر.
- مفيد في اختبارات الدم والتطعيمات وإجراءات الإبر الأخرى، خاصة إذا كنت تخشى الإبر.

يستغرق التغلب على رهاب الإبرة وقتاً وممارسة، ولكن يمكنك القيام بذلك. كن فخوراً باتخاذ خطوات نحو رعاية صحية أفضل.

نحن نقدر تعليقاتك بشأن جودة رعايتك

تم إعداد هذه النشرة من قبل مستشفى جامعة ويراال
التعليمي من خلال استراتيجية تجربة المريض.



إذا كان لديك أي أسئلة أو اقتراحات، يرجى الاتصال بنا:
[https://www.wuth.nhs.uk/about-us/patient-
/experience-strategy/contact-us](https://www.wuth.nhs.uk/about-us/patient-experience-strategy/contact-us)

اتبع PatientWUTH@ على مواقع التواصل الاجتماعي
الخاصة بنا لتلقي تحديثات المزيد من المشاريع.

Follow us for updates



@PatientWuth