

الأفكار الإيجابية اليومية

يمكن أن تساعد في إدارة الألم والقلق

كيف تبدأ:

فكر في الأشخاص أو الأشياء أو الأحداث التي تجعلك سعيدًا. اختر واحدًا من هؤلاء واقض لحظة في التفكير فيه. ما الذي جعل هذه اللحظة مميزة جدًا بالنسبة لك؟

سجل ذكرياتك السعيدة! قد يكون من الممتع كتابة ذكرياتك على الورق وجمعها في وعاء.



استمر في جمع هذه اللحظات السعيدة حتى يكون لديك مجموعة لتفكر فيها!

فكر في الذكريات الإيجابية:



عندما تشعر بالألم أو تحتاج إلى شيء ما لتغيير حالتك المزاجية ، اختر ذكرى من الوعاء لقراءتها. إسترجع تلك الذكرى وفكر في سبب أهميتها لك.

استخدم وعاء الذكريات للتأمل بهدوء في ذكرياتك السعيدة قبلاى عملية جراحية.

إدارة الألم بدون دواء



OPEN

Evidence. Resources. Engagement.

يتم تمويل OPEN جزئيًا من قبل وزارة الصحة والخدمات الإنسانية في ميشيغان

<https://doi.org/10.56137/OPEN.000038>

Updated 12.22

MICHIGAN-OPEN.ORG

الإلهاء

يمكن أن يساعد في إدارة الألم

لكي لا تفكر في ألمك ، جرب هذه الأساليب!

مشاهدة التلفزيون أو الفيديو



ناقش مواضيع لا تتعلق
بالمستشفى أو العملية
الجراحية مثل ذكرياتك
المفضلة مع صديق أو أحد
أفراد أسرتك



العب إحدى الألعاب
المفضلة مثل الطاولة أو
الورق أو لعبة الفيديو



استمع إلى الموسيقى
أو نشيد



اقرأ كتاب



التنفس العميق

يمكن أن يساعد في إدارة الألم



تدرب على التنفس العميق مرتين
يوميًا في جلسات مدتها عشر دقائق.
استخدم أداة توقيت لمساعدتك على
التدرب.



تنفس من خلال أنفك لمدة خمس
ثوان - عد في عقلك "١ ، ٢ ، ٣ ، ٤ ، ٥".
أثناء الشهيق ، تذكر أن تركز على
مناطق جسمك التي تشعر فيها بالألم
أو الانزعاج



أخرج الزفير من فمك لمدة خمس
ثوانٍ أخرى - "١ ، ٢ ، ٣ ، ٤ ، ٥". تخيل
أن الألم يغادر جسدك في كل مرة
تقوم فيها بالزفير.



استخدم هذه الاستراتيجيات في نفس الوقت مع الأدوية التي أوصى بها طبيبك للتحكم في الألم. يمكن أيضًا تطبيقها على تجارب الحياة خارج إطار المستشفى والعمليات. امسح الكود لمزيد من المعلومات.