

Медицинские страхи у детей. Рекомендации родителям.

Часто можно встретить в поликлинике детей, которые плачут, кричат и проявляют протест. Одни родители спокойно реагируют на такое поведение у ребенка, но некоторые родители могут применять даже силу.

Как справиться ребенку со своим страхом, ведь поход к врачу или проведение каких-либо медицинских манипуляций вызывает страх не только у детей, но и у взрослых. Дети очень чувствительны и свой протест они проявляют именно криком и плачем.

Но что делать, если процедуру необходимо провести, а страх уколов или прививок уже сформировался?

Дети могут бояться уколов по разным причинам:

- неудачный опыт в прошлом от выполненной манипуляции
- запугивание ребенка уколами происходит часто со стороны взрослых
- рассказы своих впечатлений другими детьми или взрослыми, о том, что уколы или прививки – это очень больно
- иногда страдания тяжелобольных родственников так же могут отразиться на негативном опыте ребенка

Для ребенка необходимо время на проживание и адаптацию психикой негативного опыта, который вызывал дискомфорт, страх или тревогу.

Рекомендуем заранее настраивать ребенка на поход к врачу или проведение каких-либо манипуляций. Доступно объясните, что именно с ним будут делать и почему это необходимо. Проиграйте дома с ребенком эту ситуацию, если это необходимо, не один раз. Пусть ваш ребенок будет врачом или медсестрой, а вы пациентом, потом поменяйтесь ролями до тех пор, пока ребенку не станет все понятно.

Не обманывайте вашего ребенка, что после процедуры ему будет не больно, иначе, когда он столкнется с неприятными ощущениями от медицинских процедур, он поймет, что взрослые его обманули. И тогда доверие к родителям может пострадать.

Не обесценивайте чувства ребенка, проявите сочувствие, поддержите его в смелости, не используйте наказания и запугивания.

Во время процедуры можно переключить внимание ребенка на что-то другое. Например: Выбери себе наклейку, давай посчитаем до десяти и т.д.

Очень помогает тактильный контакт или разговоры. Например: Расскажи о себе врачу или медсестре, как тебя зовут, сколько тебе лет и т. д.

Обязательно похвалите ребенка за проявленную смелость после процедуры. Отметьте, как стойко он это перенес. Расскажите вашим близким членам семьи так, чтобы ребенок это слышал, тогда он будет понимать, что вы им гордитесь, и будет повышаться его самооценка.

Придумайте для него поощрение или вознаграждение за его смелость. Например, медаль за смелость, поход в кино, парк развлечений, кафе или просто сладости.

Если же страх не проходит и стойко укоренился в ребенке, то обязательно обратитесь к детскому психологу, который поможет разобраться в ситуации. Ведь дети растут, а страх может остаться в человеке на долгие годы. И тогда качество жизни взрослого человека может от этого меняться. Страх врачей, медицинских манипуляций во взрослой жизни за частую приводит к тяжелым последствиям. Отказ от заботы о своём здоровье может перерасти в ятрофобию.

Убрать страх навсегда нельзя, т.к. это базальное чувство, которое отвечает за реальную угрозу или опасность с целью защитить себя или выжить. Со страхом можно и нужно работать.

Снизить уровень концентрации страха — можно.

Если вы столкнулись с проблемой медицинских страхов или вас посещают негативные воспоминания из прошлого – **Приходите, будем разбираться.**

Психолог в соц.сфере ОСПП
Лазуренко Ю.П.