

# 创造平静的氛围

## 给大孩子的

### 采血小贴士

#### 选择采血中心

我们珀斯儿童医院（Perth Children's Hospital，简称 PCH）的采血中心配备经验丰富的儿科工作人员。如果你的身体很不舒服或者医生要求进行紧急检化验，建议前往该中心采血。

有些其他采血中心也提供儿科服务，但请务必先致电 **13 7284** 联系我们，以确认这些中心是否合适。或者，与你的医生讨论最佳选择。

#### 皮肤麻醉

疼痛信号必须到达我们的大脑，我们才会感受到疼痛。麻醉药膏会在信号发出之前就阻止了它。麻醉药膏可以从药店购买，但它可能需要一些时间才能起效，因此要做好计划提前涂抹。

#### 振动镇痛法

和麻醉药膏的原理相似，振动也会为我们神经系统制造信号堵塞。如果我们在采血时在皮肤上施加振动，它会阻止疼痛信号到达我们的大脑。很奇怪是吧，但这是真的，而且真的有效！请你的采血人员来帮你安排。

#### 分散注意力并平静地呼吸

决定好你想用什么方式来分散自己的注意力。采血前和采血期间，专注于一些能让你感到放松的事情，比如听音乐或看有趣的视频。有意识地深呼吸、缓慢呼吸会向你的身体和大脑发送信息，告诉它们平静下来，并减轻您的疼痛和焦虑。

#### 舒适的姿势

如果有自己信任的人陪伴可以帮助我们感到更平静。你可以让这个人握住你的手或坐在你身边，选一种让你感到舒适的方式就行。这样会产生大量起到平静、积极作用的大脑化学物质，并减弱疼痛信号。

#### 奖励

有时我们需要给自己一个奖励才想去做困难的事情。想一下什么会鼓励你坚持下去，并制定一个计划，以便在采血后得到奖励。这是你应得的奖励！



中心地址

