

ਸੂਈਆਂ ਲਗਾਉਣ ਸਮੇਂ ਦਿਲਾਸਾ ਦੇਣਾ ਵੱਡੀ ਉਮਰ ਦੇ ਬੱਚੇ

ਨਮੂਨਾ ਲੈਣ ਵਾਲਾ ਸੈਂਟਰ ਚੁਣਨਾ

ਸਾਡੇ ਪਰਥ ਚਿਲਡਰਨਜ਼ ਹਸਪਤਾਲ (PCH) ਦੇ ਨਮੂਨਾ ਲੈਣ ਵਾਲੇ ਸੈਂਟਰ ਵਿੱਚ ਬਹੁਤ ਹੀ ਅਨੁਭਵੀ ਬੱਚਿਆਂ ਦੇ ਮਾਹਰ ਕਰਮਚਾਰੀ ਹਨ, ਅਤੇ ਇਸਦੀ ਖਾਸ ਕਰਕੇ ਉਸ ਸਮੇਂ ਸਿਫਾਰਸ਼ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਬਹੁਤ ਬਿਮਾਰ ਹੈ ਜਾਂ ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡੇ ਡਾਕਟਰ ਨੇ ਜ਼ਰੂਰੀ ਟੈਸਟਾਂ ਦੀ ਬੇਨਤੀ ਕੀਤੀ ਹੈ।

ਕੁੱਝ ਹੋਰ ਸੈਂਟਰ ਵੀ ਬੱਚਿਆਂ ਦੇ ਟੈਸਟ ਕਰਦੇ ਹਨ, ਪਰ ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਪਹਿਲਾਂ ਸਾਡੀ ਟੀਮ ਨੂੰ **13 7284** 'ਤੇ ਫ਼ੋਨ ਕਰਕੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਢੁਕਵੇਂ ਹੋਣ ਦੀ ਪੁਸ਼ਟੀ ਕਰੋ। ਜਾਂ ਫਿਰ, ਆਪਣੇ ਲਈ ਬੇਹਤਰੀਨ ਵਿਕਲਪ ਬਾਰੇ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ।

ਸੁੰਨ ਕਰਨਾ

ਦਰਦ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨ ਲਈ, ਦਰਦ ਦੇ ਸੰਕੇਤ ਦਾ ਸਾਡੇ ਦਿਮਾਗ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚਣਾ ਲਾਜ਼ਮੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਸੁੰਨ ਕਰਨ ਵਾਲੀ ਕਰੀਮ ਇਸ ਸੰਕੇਤ ਨੂੰ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਹੀ ਰੋਕ ਦਿੰਦੀ ਹੈ। ਤੁਸੀਂ ਇਸਨੂੰ ਫਾਰਮੇਸੀ ਤੋਂ ਖ਼ਰੀਦ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਪਰ ਇਸਨੂੰ ਅਸਰ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਕੁੱਝ ਸਮਾਂ ਲੱਗਦਾ ਹੈ, ਇਸ ਲਈ ਪਹਿਲਾਂ ਹੀ ਯੋਜਨਾ ਬਣਾਓ।

ਵਾਈਬ੍ਰੇਸ਼ਨ

ਇਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ, ਵਾਈਬ੍ਰੇਸ਼ਨ ਸਾਡੀ ਦਿਮਾਗੀ ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਵਿੱਚ ਸੰਕੇਤਾਂ ਦੀ ਭੀੜ ਪੈਦਾ ਕਰ ਦਿੰਦੀ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਇਸਨੂੰ ਖੂਨ ਟੈਸਟ ਦੌਰਾਨ ਚਮੜੀ 'ਤੇ ਰੱਖਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਇਹ ਦਰਦ ਦੇ ਸੰਕੇਤ ਨੂੰ ਸਾਡੇ ਦਿਮਾਗ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚਣ ਤੋਂ ਰੋਕਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਅਜੀਬ ਹੈ, ਪਰ ਸੱਚ ਹੈ ਅਤੇ ਇਹ ਕੰਮ ਕਰਦਾ ਹੈ! ਇਸ ਵਿੱਚ ਮੱਦਦ ਕਰਨ ਲਈ ਆਪਣੇ ਨਮੂਨਾ ਇਕੱਠਾ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਸਟਾਫ਼ ਨੂੰ ਪੁੱਛੋ ਕਿ ਉਹ ਤੁਹਾਡੀ ਮੱਦਦ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ ਜਾਂ ਨਹੀਂ।

ਧਿਆਨ ਭਟਕਾਉਣਾ ਅਤੇ ਆਰਾਮ ਨਾਲ ਸਾਹ ਲੈਣਾ

ਸਭ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਇਹ ਫ਼ੈਸਲਾ ਕਰੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਧਿਆਨ ਭਟਕਾਉਣ ਲਈ ਕੀ ਵਰਤਣਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ। ਟੈਸਟ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਅਤੇ ਦੌਰਾਨ, ਕਿਸੇ ਅਜਿਹੀ ਚੀਜ਼ 'ਤੇ ਧਿਆਨ ਕੇਂਦਰਿਤ ਕਰੋ ਜੋ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸ਼ਾਂਤੀ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਵਾਵੇ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਸੰਗੀਤ ਸੁਣਨਾ ਜਾਂ ਕੋਈ ਮਜ਼ਾਕੀਆ ਵੀਡੀਓ ਦੇਖਣਾ। ਜਾਣਬੁੱਝ ਕੇ ਡੂੰਘੇ, ਹੌਲੀ ਸਾਹ ਲੈਣ ਨਾਲ ਤੁਹਾਡੇ ਸਰੀਰ ਅਤੇ ਦਿਮਾਗ ਨੂੰ ਸ਼ਾਂਤ ਹੋਣ ਦਾ ਸੁਨੇਹਾ ਮਿਲਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੀ ਦਰਦ ਅਤੇ ਘਬਰਾਹਟ ਘੱਟ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।

ਦਿਲਾਸਾ ਦੇਣ ਵਾਲੀਆਂ ਸਥਿਤੀਆਂ

ਆਪਣੇ ਆਲੇ-ਦੁਆਲੇ ਭਰੋਸੇਯੋਗ ਲੋਕਾਂ ਦਾ ਹੋਣਾ ਸਾਨੂੰ ਸ਼ਾਂਤ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮੱਦਦ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਭਰੋਸੇਮੰਦ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਤੁਹਾਡਾ ਹੱਥ ਫੜਨ ਜਾਂ ਆਪਣੇ ਨਾਲ ਬੈਠਣ ਲਈ ਕਹਿ ਸਕਦੇ ਹੋ - ਜੋ ਵੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਚੰਗਾ ਅਤੇ ਦਿਲਾਸਾ ਦੇਣ ਵਾਲਾ ਲੱਗੇ। ਇਸ ਨਾਲ ਦਿਮਾਗ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਂਤ ਅਤੇ ਸਕਾਰਾਤਮਕ ਰਸਾਇਣ ਪੈਦਾ ਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਜੋ ਕਿ ਦਰਦ ਦੇ ਸੰਕੇਤਾਂ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣ ਵਿੱਚ ਮੱਦਦ ਕਰਦੇ ਹਨ।



ਸਥਾਨ

ਇਨਾਮ

ਕਈ ਵਾਰ ਸਾਨੂੰ ਔਖੇ ਕੰਮ ਕਰਨ ਲਈ ਇੱਕ ਕਾਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਸੋਚੋ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਅੱਗੇ ਵਧਣ ਲਈ ਕਿਹੜੀ ਚੀਜ਼ ਪ੍ਰੇਰਿਤ ਕਰੇਗੀ, ਅਤੇ ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਸਭ ਕੁੱਝ ਪੂਰਾ ਕਰ ਲੈਂਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਇਸਨੂੰ ਸੰਭਵ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਇੱਕ ਯੋਜਨਾ ਬਣਾਓ। ਤੁਸੀਂ ਇਸਦੇ ਹੱਕਦਾਰ ਹੋ!

