

چرا استرس قبل از جراحی طبیعی است؟

استرس واکنشی طبیعی بدن به موقعیت‌های ناشناخته یا پرتنش است. جراحی ممکن است نگرانی‌هایی درباره درد، بیهوشی یا نتیجه درمان ایجاد کند. اما خبر خوب این است که می‌توان با روش‌های ساده، این اضطراب را کنترل کرد.

کنترل استرس می‌تواند به بهبود وضعیت روحی و جسمی بیمار کمک کند و حتی بر نتیجه جراحی تأثیر مثبت بگذارد.

بنابراین کمک به بیماران برای مدیریت اضطراب و ورود آرام‌تر به اتاق عمل از اهمیت بالایی برخوردار است.

راهکارهای کاهش استرس قبل از جراحی

پیام تیم درمانی

ما در کنار شما هستیم. هدف ما فقط درمان جسم نیست، بلکه آرامش روان شما نیز برایمان اهمیت دارد. اگر نگرانی یا سوالی دارید، با ما در میان بگذارید.

نفس عمیق و آرام‌سازی

- روز قبل از عمل، چند دقیقه در محیطی آرام بنشینید.
- نفس عمیق بکشید و به آرامی بیرون دهید.
- این تمرین را ۵ تا ۱۰ بار تکرار کنید.

تمرکز ذهنی و مدیتیشن

- با تمرین ذهن آگاهی، توجه خود را به لحظه حال معطوف کنید.

رژیم غذایی سالم و خواب کافی

- تغذیه مناسب و خواب کافی به بدن کمک می‌کند تا بهتر با استرس مقابله کند.





راهکارهای کاهش استرس پیش از اعمال جراحی

تهیه و تنظیم: واحد اتاق عمل بیمارستان ولی عصر (عج) خرمید
تأیید: ۱۴۰۴



نکات مهم برای روز عمل

- شب قبل، خواب کافی داشته باشید.
- از مصرف غذاهای سنگین یا محرک پرهیز کنید.
- لباس راحت و مناسب بپوشید.
- تصور درد پس از عمل یا طولانی بودن روند بهبودی از افکار مخرب و برهم‌زننده آرامش است، با خودتان مثبت صحبت کنید:

«همه چیز تحت کنترل است»

گوش دادن به موسیقی آرامش بخش

- موسیقی ملایم مانند آهنگ‌های بی کلام یا طبیعت‌محور می‌تواند ضربان قلب را کاهش دهد و ذهن را آرام کند.

حضور همراه مطمئن

- صحبت با دوستان، خانواده یا مشاور می‌تواند احساس حمایت و آرامش بیشتری به شما بدهد.

گفت‌وگو با تیم درمانی

- سوالات خود را درباره مراحل عمل، بیهوشی و مراقبت‌های بعدی بپرسید.
- دانستن اطلاعات دقیق باعث کاهش نگرانی می‌شود.

