

Edukáció a fájdalomról



Semmelweis Egyetem
Gyermekegyógyászati
Klinika



Mi a fájdalom?

Egy kellemetlen **érzékszervi** és **érzelmi** élmény.

Kialakulásában szerepet játszik a **limbikus rendszer**, az **agykéreg** és a **prefrontális kéreg**.



Ez azt jelenti, hogy **gondolkodásunk, érzéseink** és az hogy **mire irányítjuk a figyelmünket** befolyásolják a fájdalom megtapasztalását.

A fájdalom a szervezet **figyelmeztető rendszere.**



Van **jótékony** hatása:
biztonságban tart, segít a túlélésben.

Előfordul, hogy ez a figyelmeztető rendszer,
akkor is küld jelzést, **amikor nincs rá szükségünk.**

Az agyunk és a testünk **képes a változásra.**



A fájdalom érzékelése is **alakítható.**



A fájdalom élménynek 3 gyökere van:



Biológiai oldal:

objektíven meghatározható, mérhető dolgok
(például fáradtság, éhség mértéke,
korábbi fertőzés, sérülés).

Pszichológiai oldal:

ide tartozik például az aktuális hangulatunk,
adott helyzettel kapcsolatos gondolataink.

Szociális oldal:

a környezetünk reakciói.

Különböző technikák segítségével
a fájdalomra adott reakció módosítható,



ezáltal **indirekt módon**
csökkenthető a fájdalom.

Cél: a központi idegrendszer megnyugtatója és
a stressz szintjének csökkentése.

Vérvétel csecsemőkorban (0–2 év)

Útmutató szülőknek

A baba biztonságérzetét az Ön közelsége és nyugalma teremti meg. Bár a csecsemők még nem értik a szavakat, a testbeszédéből pontosan érzik: „biztonságban vagyok”.

1. A legerősebb fájdalomcsillapító AZ ÖN JELENLÉTE.

A tudomány igazolja, hogy a szülői közelség fizikailag csökkenti a baba fájdalomérzetét.

- **Maradjon végig:** Önnek joga és lehetősége van a baba mellett lenni.
- **Testkontaktus:** ha az orvos engedi, tartsák a babát „has a hashoz” helyzetben vagy szoros ölelésben.
- **Pólyázás (swaddling):** a szoros takaró vagy a lábak felhúzása (összegömbölyítés) biztonságot ad a kicsinek.

2. Megnyugtató technikák (Non-nutritív szopás)

A szopó reflex beindítása bizonyítottan nyugtató hatású.

- **Cumi vagy tiszta ujj:** engedje a babának, hogy cumizzon a beavatkozás alatt.
- **Szoptatás:** ha a körülmények engedik, a szoptatás közbeni mintavétel a leghatékonyabb fájdalomcsillapítás.

3. Ismerős tárgyak és hangok

Vigyen magával olyan dolgokat, amik otthoni illatot és biztonságot árasztanak!

- **Ivóka, rongyi, kedvenc plüss:** ezek segítenek a babának a stressz kezelésében.
- **Az Ön hangja:** énekeljen halkan, duruzsoljon, vagy meséljen. Ne a vizsgálatról beszéljen, hanem bármi másról.



4. Mit mondjunk (és mit ne)?

A baba a hangszínéből és az arcjátékából ért.

- **NE kérjen bocsánatot:** a „Sajnálom, édesem!” azt sugallja a babának, hogy valami rossz történik.
- **NE használjon üres ígéreteket:** a „Minden rendben lesz!” helyett használjon konkrét, megnyugtató szavakat.
- **Ehelyett mondogassa halkan:** „Itt vagyok, foglak!”, „Ügyes vagy!”

5. Figyelemelterelés

A csecsemők figyelme könnyen elterelhető érzékszervi ingerekkel.

- Zörgő játékok, világító eszközök (pl. buborékfújó vagy egy halk csörgő).
- Gyengéd simogatás vagy lassú ringatás.



6. A vizsgálat után

- **Azonnali megnyugtató:** azonnal ölelje magához, adjon neki folyadékot (anyatej/tápszer)!
- **Pihenés:** a vérvétel folyamata lefárasztja az idegrendszert, hagyja a babát nyugodt aludni utána!

Fontos: ha Ön nagyon feszült, a baba átveszi ezt a szorongást. Ilyenkor érdemes mély lélegzetet venni, vagy megkérni a másik szülőt, hogy ő tartsa a babát.

Vérvétel kisgyermekkorban (2 éves kortól)

Útmutató szülőknek

Vérvétel előtt

Magyarázza el, mi fog történni!

- Mondja el gyermekének, miért szükséges a vérvétel és mi fog történni.
- Használjon életkorának megfelelő szavakat és kifejezéseket.
- Biztosítsa arról, hogy Ön végig ott lesz vele vagy a közelében.

Legyen őszinte, de megnyugtató!

- Ne mondja azt, hogy „Nem fog fájni.” – a mintavétel valóban fájdalmas lehet.
- Ehelyett mondja: „Lehet, hogy egy kicsit fájni vagy csípni fog, de a fájdalom gyorsan elmúlik.”
- Kerülje a félelmetes kifejezéseket (pl. „nagy tű”, „vért vesznek”).

Gyakorolják otthon

- Kisebb gyermekek eljátszhatják a vérvételt plüssállattal vagy babával.
- Gyakorolják a mély légzést és más megnyugtató tevékenységeket.
- Számoljanak együtt lassan 1-től 10-ig, vagy gondoljanak boldog dolgokra.



Tervezzen jutalmat

- Beszéljék meg előre, hogy a vérvétel után csinálnak együtt valami kellemeset.
- Ez segít a gyermeknek a pozitív gondolatokra koncentrálni.

A vérvétel alatt

Fizikai kényelem

- ➔ Ha az egészségügyi beavatkozás megengedi, fogja meg gyermeke kezét.
- ➔ A gyermek ülhet az Ön ölében (ez csökkenti a félelmet).
- ➔ Kerülje a fekvő pozíciót, ha lehetséges.



Figyelemelterelés

- Használjon aktív figyelemelterelést: buborékfújás, világító vagy interaktív játékok.
- Beszélgessenek kedvenc témáikról.
- Számoljanak együtt, énekeljenek, vagy mondókázzanak.
- A digitális eszközök (tablet, telefon) is hatékonyak lehetnek.

Légzési technikák

- Gyakorolják a mély, lassú légzést.
- Fújd el a gyertyát!–játék: lassan fújja ki a levegőt, mintha gyertyát oltana el.

Mit NE tegyen

- Ne mondja: „Ne sírj!” vagy „Ne félj!”
- Ne kérjen bocsánatot: „Sajnálom, hogy ezt meg kell csinálni!”
- Ne használjon homályos megnyugtatót: „Minden rendben lesz!”
- Ne kritizálja gyermeke reakcióját.

A vérvétel után

Dicséret és elismerés

- Dicsérje meg gyermekét a részvételért, függetlenül attól, hogyan reagált.
- Ismerje el az érzéseit: „Tudom, hogy nehéz volt.”
- Adja oda az előre megbeszélt jutalmat.

Fizikai kényelem

- Ölelje át, vigasztalja gyermekét.
- Ha szükséges, hozzon kis nasit vagy italt.

Fontos megjegyzések

A szülői szorongás átragad a gyermekekre. Próbáljon nyugodt maradni, még ha Ön is ideges. Ha túl szorongó, kérjen segítséget egy másik családtagtól vagy az egészségügyi személyzettől.

Minden gyermek másképp reagál. Ami az egyik gyermeknél működik, nem biztos, hogy a másikonál is. Legyen türelmes és rugalmas.

Tippek fájdalomcsillapításhoz kamaszoknak





- **Előre tervezd el**, hogyan szeretnél megküzdeni a helyzettel! **Előre válassz ki néhány** számodra szimpatikus **stratégiát**, hogy komfortosabban és magabiztosabban érezd magad!
- **Fejezd ki**, hogy mire lenne **igényed**, **szükséged**! Ezzel tudod **kontrollálni** a helyzetet és **segíteni** az egészségügyi dolgozók munkáját is!

- Kérhetsz **helyi érzéstelenítő/zsibbasztó krémet** a tűszúrás előtt! A helyi érzéstelenítők hatékonyan enyhítik a tűszúrásokkal járó kellemetlenséget, koncentrációjuk és hatásuk kialakulási ideje eltérhet. A legtöbb termék 30–60 perccel az alkalmazás után kezdi el kifejteni hatását, így **előre jelezd**, ha szeretnél élni ezzel a lehetőséggel!
- Válaszd ki, hogy mire szeretnél **figyelni, koncentrálni** a vizsgálat alatt! A **figyelem-elterelő technikák** segítenek abban, hogy **csökkentsék a stresszt és enyhítsék a fájdalomingereket**.

Figyelemelterelésképpen nézhetsz videót, beszélgethetsz egy általad választott témáról, történetről, emlékről is, de bármi mást is kitalálhatsz, ami úgy érzed, hogy segíti elterelni a figyelmedet a tűszúrásról.

- Használd **légzéstechnikát**! A lassú, mély lélegzetvételek segítenek az agy és a test megnyugtatásában. És ne feledd, hogy a légzés ütemét mindig tudod kontrollálni!



- A **társas kapcsolataid, a környezeted** meg tudják könnyíteni számodra a tűszúrással járó helyzeteket is. Ha a környezetünk segít más dolgokat találni, amire figyelhetünk, amivel foglalkozhatunk a vizsgálat során, és megfelelő módon tud támogatni az adott helyzetben (pl. egy kézfogással, vállérintéssel), az segít, hogy biztonságban érezzük magunkat és csökkenjen a fájdalom-érzékelésünk.
- A tűszúrás helyének **hűtése** a beavatkozás előtt szintén segíthet csökkenteni a fájdalomérzékelést.
- **Találj ki előre egy jutalmat** magadnak, ami motiválhat a beavatkozás véghezvitelében!



Támogassa Ön is
gyógyító munkánkat
adója 1%-ával!

BÓKAY
GYERMEKKLINIKÁÉRT
KÖZHASZNÚ ALAPÍTVÁNY

18222432-1-42

A Semmelweis
Gyermekegyógyászati
Klinikán 1839 óta
szünet nélkül:

- gyermekeket gyógyítunk,
- fiatalokat oktatunk,
- kutatunk és fejlesztünk.

Egy kicsit a kicsiknek.



Bókay Gyermekklinika
Alapítvány



Semmelweis Egyetem
Gyermekegyógyászati
Klinika

Dokumentum megnevezése: Edukáció a fájdalomról

Készítették: Durst Anna – *klinikai szakpszichológus rezidens* • Kalmárné Rikker Zsuzsanna – *klinikai szakpszichológus* • Dr. Szarvas Gábor Zsombor – *klinikai szakorvos*

Készítés / frissítés dátuma: 2026. 07. 02.

Érvényesség ideje: 2028. 07. 02.

Dokumentum típusa: Szülők számára készült tájékoztató anyag