

GUIDED IMAGERY



Fantasi som hjälper

María Forsner

Med Dr, Barnsjuksköterska

maria.forsner@pediatri.umu.se

Alternativt medvetande

Avslappning

Avledning/distraction

Guided Imagery

Hypnos

Terapeutiska förslag

Imagery/fantasi



- En tanke med en särskild sensorisk kvalitet (Horowitz, 1983)
- Att uppleva en händelse utan yttre stimuli (Zaurek, 1988)
- Visualisering, fantasi, dagdröm, låtsas

Guided Imagery



- Progressiv muskelavslappning
- Vägledad dagdröm

Terapeutisk användning

- Procedurer
- Akut/långvarig smärta
- Illamående
- Stress/oro

Förutsättningar för G.I.

- Informerad/införstådd
 - Fritt val
 - Ömsesidighet och respekt
 - Kognitiv mognad

Åldrar för GI

- Småbarn från 4 år (det vardagliga)
- Skolbarn (sport, tävling)
- Tonåringar (kanske en hemlig/tyst dagdröm)

Tecken på "G.I."

- Slutna ögon (inte alltid)
- REM
- Lugn andning
- Avslappnad
- Talet är långsamt/normalt
- Fantasin flyter
- Visar känslor som hör till fantasin



Obehag i samband med procedurer

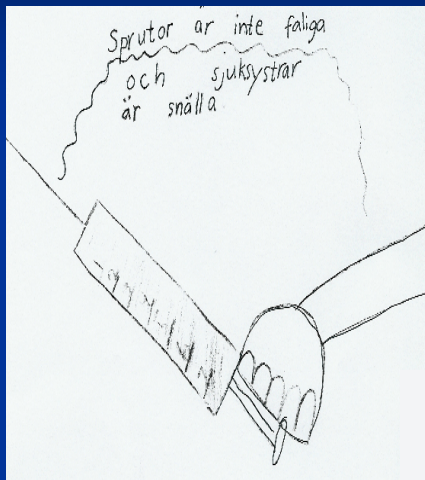


- Det vanligaste användningsområdet
- Inte bara för rädda
- Assistans
- Kombinera

Ex på procedurer lämpliga för GI

- Venpunktion
- KAD- sättning
- Sondsättning
- LP
- Omläggning
- Vaccination

Sjukvårdsrädsla



- Vid tillfälliga ingrepp
- Som hjälp att övervinna rädslan

Att tänka på

- Tillit
- Försiktighet vid psykiska problem/psykos
- Ersätter inte annan behandling