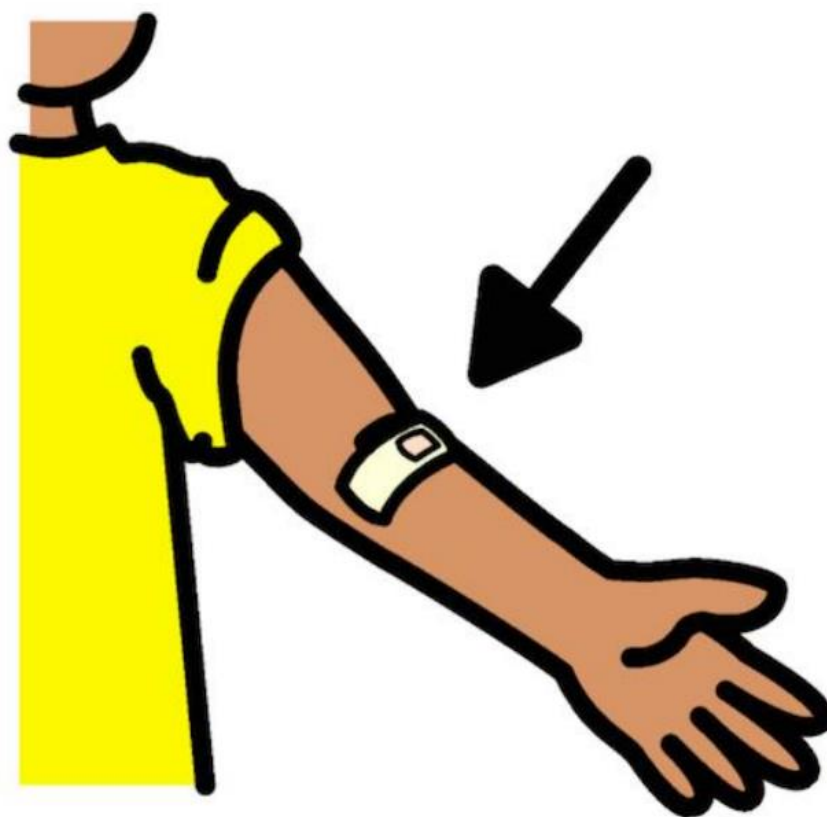


Сдавать кровь



Эта история о том, как медсестра сделает мне укол. Если я нервничаю, я могу

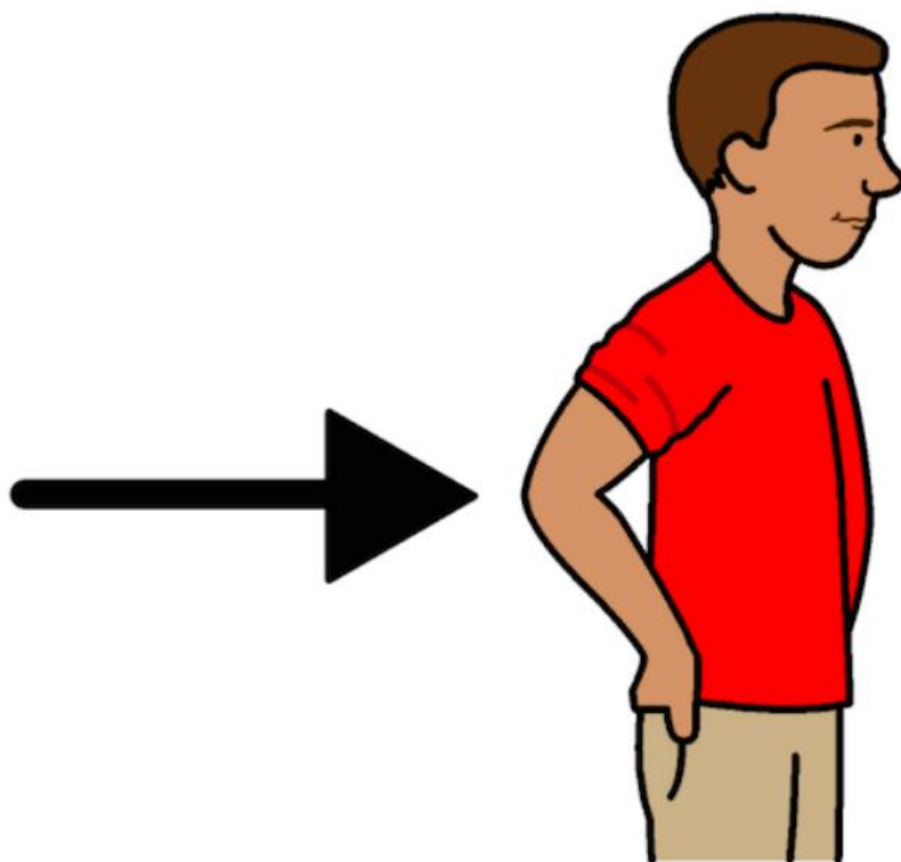
- подумать о чем-нибудь что сделает меня счастливым
- Попросить кого-нибудь взять меня за руку
- Отвести взгляд
- Помнить, что я остаюсь сильным и здоровым



Медсестра наложит повязку на мою
руку. Это может быть туго. Я буду
сидеть неподвижно.



Медсестра будет держать мою руку и постукивать по внутренней стороне локтя, чтобы найти лучшее место.



Медсестра протрёт мне руку спиртовой
салфеткой. Может быть холодно.

Медсестра может также использовать
крем.



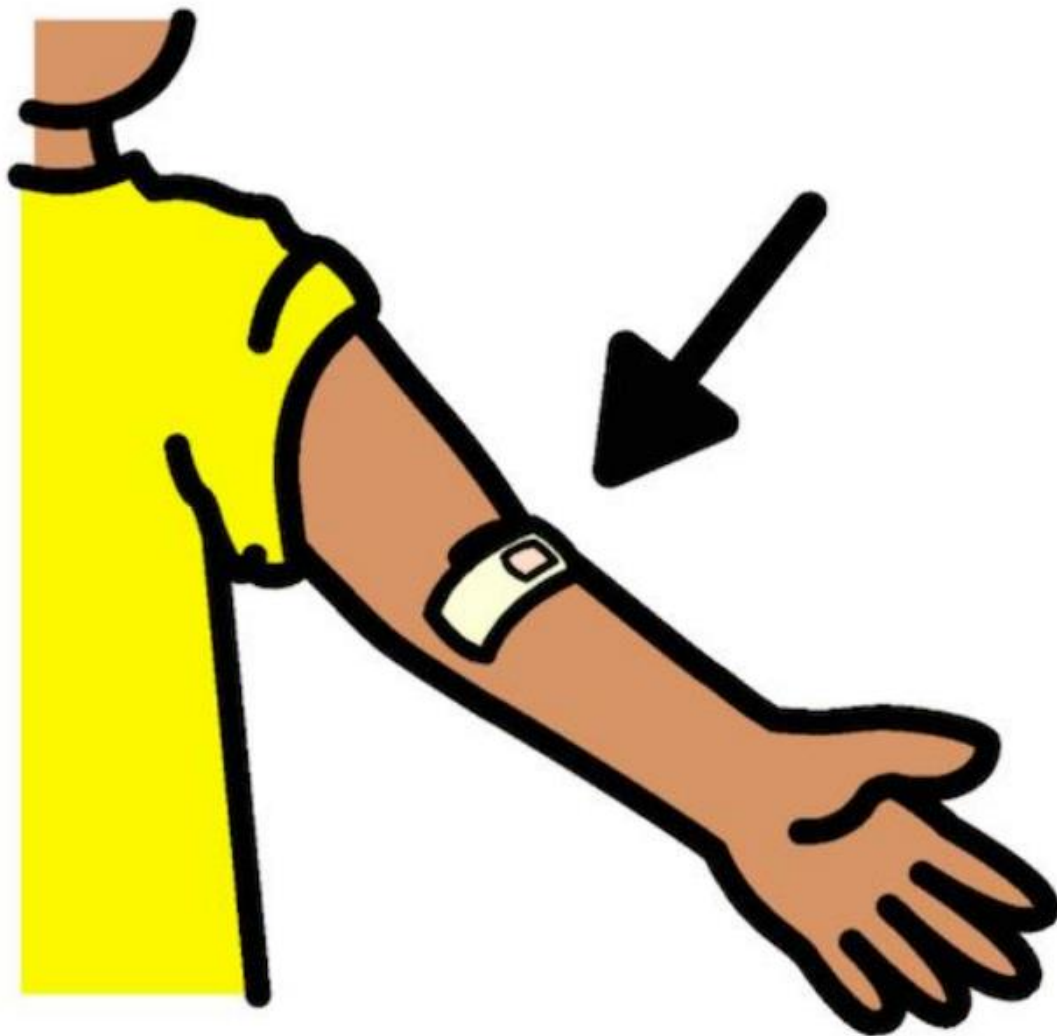
Пришло время для укола. Я могу отвернуться и попросить кого-нибудь взять меня за руку. Я также могу думать о вещах, которые мне нравятся, или сосредоточиться на предмете в комнате.



Медсестра возьмет мою кровь. Я могу испытывать необычные ощущения, но это нормально. Я могу продолжать думать о вещах, которые мне нравятся.



Когда кровь будет забрана, медсестра
наклеит пластырь сверху.





Я проделал/проделала отличную
работу, научившись сдавать кровь!

