

ПРИСТУП КЛАУСТРОФОБИИ ВО ВРЕМЯ МРТ



Что делать, если начался приступ?

1



**ДЫШИТЕ МЕДЛЕННО
И ГЛУБОКО**

Сделайте медленный вдох через нос на 4 счета, задержите дыхание на 2 счета и медленно выдохните через рот на 6 счетов. Повторите несколько раз.

2



**ПЕРЕКЛЮЧИТЕ
ВНИМАНИЕ**

Думайте о приятных местах, вспоминайте хорошие моменты, считайте в обратном порядке или про себя произносите слова песен, стихи.

3



**ИСПОЛЬЗУЙТЕ
СИГНАЛЬНУЮ ГРУШУ**

Если становится слишком трудно - нажмите на устройство. Процедура будет приостановлена и с вами сразу же свяжется наш специалист.

4



**НАЙДИТЕ
ТОЧКИ ОПОРЫ**

Обратите внимание на что-то конкретное: звук аппарата, ощущение одежды, подушки под головой.

5



**УБЕДИТЕ
СЕБЯ**

Точность диагноза дороже вашего страха. Напомните себе, что это временно и вы в безопасности. МРТ - это важный шаг к вашему здоровью.



Важно помнить:

- ✓ Вы не заперты. Вы можете общаться с персоналом в любое время.
- ✓ Рядом с вами - команда профессионалов, которые заботятся о вашем комфорте и безопасности.
- ✓ При необходимости процедуру можно остановить.
- ✓ Вы не одиноки. Многие пациенты испытывают тревогу, и мы знаем, как помочь.



До МРТ может помочь



Сообщите персоналу о своей тревоге. Мы подберем решение для вашего комфорта.



Возьмите с собой близкого человека, его поддержка важна.



Используйте техники релаксации до начала процедуры: дыхание, медитация, растяжка.



Высыпайтесь накануне и избегайте кофеина - это помогает снизить тревожность.



При необходимости обсудите с врачом возможность проведения процедуры под седацией.