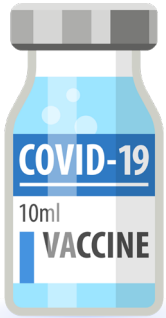


应对疫苗焦虑



随着COVID-19疫苗的推广普及，您并非唯一对疫苗感到焦虑的人。

您也许会担心疫苗的安全性和有效性，担心疫苗接种后会有何反应，或您可能对何时才能接种疫苗感到焦虑。

压力和焦虑是对异常状况的正常反应，百年一遇的流行病疫情正属于此类异常状况。许多人已经因为天天担忧而感到焦虑、压力沉重或不堪重负。如果您也因此对疫苗产生了焦虑，这是可以理解的。

COVID-19疫苗是安全有效的。一旦您有资格接种疫苗，请立即接种，保护您自己和身边的人。

以下是一些可能对您有帮助的小建议：

1

说出焦虑，面对焦虑：如果您回避焦虑，它就愈演愈烈。

- 说出您的感受，无论是感到焦虑还是感到压力沉重。
- 尝试找出引起焦虑的源头（有时对一件事的焦虑可能影响到对其他事情的思考）。

2

专注于您可以控制的事情。

- 继续遵循相关防疫指南，佩戴口罩，保持社交距离，勤洗手。
- 找出您作出决定的原因 - 在作出疫苗相关的决定时，想一想它可能为您自己和您的亲友带来哪些风险和好处。
- 明确找到您究竟在担心什么，并寻找相关信息以做好心理准备。

3

学会接受。

- 有时候，试图战胜恐惧和焦虑反而会使您更加痛苦。不加评判地接受您的恐惧可能会减轻您的焦虑。
- 学会接受这一事实：我们不可能了解每一条信息，而且有的时候信息也会发生变化。参考您自己的价值观和您信任的信息，您就可以作出好的决定。

4

学会怜悯。

- 提醒自己，这本身就是一次令人痛心的灾难。您已经尽力做到最好。您做得很不错。
- 同时意识到，接种疫苗的工作人员也已经尽力做到最好。

5

别忘了照顾好自己。

在感到压力沉重时，首先要做好能够帮助您减轻压力的事：

- 充足的睡眠
- 按时用餐，营养配比
- 锻炼身体
- 户外走走
- 寻求帮助

纽约希望项目情绪支持热线

每周7天，早8点到晚10点
1-844-863-9314或nyprojecthope.org



Office of
Mental Health