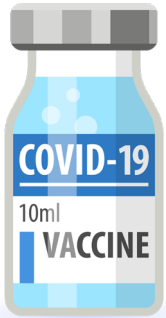


應對疫苗焦慮



隨著COVID-19疫苗的推廣普及，您並非唯一對疫苗感到焦慮的人。

您也許會擔心疫苗的安全性和有效性，擔心疫苗接種後會有何反應，或您可能對何時才能接種疫苗感到焦慮。

壓力和焦慮是對異常狀況的正常反應，百年一遇的流行病疫情正屬於此類異常狀況。許多人已經因為天天擔憂而感到焦慮、壓力沉重或不堪重負。如果您也因此對疫苗產生了焦慮，這是可以理解的。

COVID-19疫苗是安全有效的。一旦您有資格接種疫苗，請立即接種，保護您自己和身邊的人。

以下是一些可能對您有幫助的小建議：

1

說出焦慮，面對焦慮：如果您迴避焦慮，它就愈演愈烈。

- 說出您的感受，無論是感到焦慮還是感到壓力沉重。
- 嘗試找出引起焦慮的源頭（有時對一件事的焦慮可能影響到對其他事情的思考）。

2

專注於您可以控制的事情。

- 繼續遵循相關防疫指南，佩戴口罩，保持社交距離，勤洗雙手。
- 找出您作出決定的原因 - 在作出疫苗相關的決定時，想一想它可能為您自己和您的親友帶來哪些風險和好處。
- 明確找到您究竟在擔心什麼，並尋找相關資訊以做好心理準備。

3

學會接受。

- 有時候，嘗試戰勝恐懼和焦慮反而會使您更加痛苦。不加評判地接受您的恐懼可能會減輕您的焦慮。
- 學會接受這一事實：我們不可能瞭解每一條資訊，而且有的時候資訊也會發生變化。參考您自己的價值觀和您信任的資訊，您就可以作出好的決定。

4

學會憐憫。

- 提醒自己，這本就是一次令人痛心的災難。您已經盡力做到最好。您做得很不錯。
- 同時意識到，接種疫苗的工作人員也已經盡力做到最好。

5

別忘了照顧好自己。

在感到壓力沉重時，首先要做好能夠幫助您減輕壓力的事：

- 充足的睡眠
- 按時用餐，營養配比
- 鍛煉身體
- 戶外走走
- 尋求幫助

紐約希望計劃情緒支持熱線

每週7天，早8點到晚10點

1-844-863-9314或nyprojecthope.org



Office of
Mental Health