

Cómo afrontar la ansiedad por la vacuna



Conforme las vacunas contra la COVID-19 están disponibles, no es el único que sufre ansiedad.

Quizá le preocupen la seguridad y eficacia de las vacunas, lo que se sentirá recibir la vacuna, o podría sentir ansiedad respecto a cuándo podrá conseguir la vacuna.

El estrés y la ansiedad son reacciones normales ante una situación anormal, como una pandemia que ocurre una vez por siglo. Muchas personas ya se sienten ansiosas, estresadas o abrumadas con los problemas cotidianos. Es normal que se sienta nervioso al pensar además en las vacunas.

Las vacunas contra la COVID-19 son seguras y efectivas. Protéjase a sí mismo y proteja a su comunidad al vacunarse en cuanto sea elegible.

Aquí hay algunas recomendaciones útiles:

1 Póngale nombre y enfrentela: La ansiedad crece cuando la evita.

- Identifique a sus sentimientos como ansiedad o estrés.
- Trate de determinar QUÉ está causando la ansiedad (a veces la ansiedad sobre una cosa puede trasladarse a otros asuntos).

2 Concéntrese en lo que puede controlar.

- Siga cumpliendo con los lineamientos sobre uso de cubrebocas, distanciamiento físico y lavado de manos.
- Identifique su POR QUÉ: piense en los riesgos y beneficios para usted y sus seres queridos al tomar una decisión sobre la vacuna.
- Determine qué es lo que le preocupa y busque información sobre lo que puede esperar.

3 Practique la aceptación.

- En ocasiones, tratar de combatir sus temores y ansiedades puede causar más angustia. Aceptar sus temores sin juzgarse puede reducir su ansiedad.
- Acepte que no es posible conocer absolutamente toda la información, y que en ocasiones la información cambia. Puede tomar una buena decisión usando sus valores y la información en la que confía.

4 Practique la compasión.

- Recuérdese que este es un evento traumático de proporciones increíbles. Está haciendo su mayor esfuerzo. Está haciendo un buen trabajo.
- Reconozca que las personas que están trabajando en la distribución de la vacuna también están haciendo su mayor esfuerzo.

5 No olvide el cuidado de sí mismo.

Cuando alguien está estresado, las primeras cosas que deja son las cosas que pueden ayudarle a controlar el estrés:

- Dormir suficiente
- Consumir comidas nutritivas a horarios regulares
- Mover su cuerpo
- Salir al exterior
- Pedir ayuda

Línea de apoyo emocional de NY Project Hope

Los 7 días de la semana, de 8 a.m. a 10 p.m.
1-844-863-9314 o nyprojecthope.org



Office of
Mental Health