

Avez-vous une peur ou une phobie des aiguilles?

Si vos peurs vous empêchent de vous faire vacciner, vous n'êtes pas seul. La phobie des aiguilles (tryphonophobie) est une source d'angoisse courante qui peut déclencher des sentiments intenses de panique, de nausée, de faiblesse et d'évanouissement.

La simple évocation d'une injection ou le simple fait d'y penser peut suffire à provoquer ces réactions. Il est naturel de vouloir éviter ces sensations négatives ainsi que tout ce qui les provoque.

1-833-437-1424



Concentrez-vous sur les faits

- Ne laissez pas votre imagination prendre le dessus.

Changez votre façon de penser

- Considérez la vaccination comme une forme de protection, car les risques associés à la COVID-19 sont bien pires que les risques associés au vaccin.
- Concentrez-vous sur les avantages du vaccin et sur ce que vous aurez hâte de faire après la vaccination.

Faites un plan

- Demandez à quelqu'un de vous accompagner au rendez-vous.
- Informez le personnel de la clinique de votre phobie.
- Apportez des sources de distraction (cellulaire, livres, balados, etc.)

Parlez-en à votre médecin ou à votre pharmacien

- Un pharmacien peut vous recommander un anesthésique topique pour engourdir la zone de l'injection avant l'administration du vaccin.
- Un professionnel de la santé peut vous prescrire des médicaments pour vous aider à gérer votre anxiété ou examiner la source de vos préoccupations.