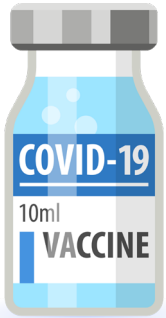


백신 불안에 대처하기



COVID-19 백신이 공급됨에 따라 불안해 하셔도 귀하는 혼자가 아닙니다.

백신의 안전성과 효능, 백신 접종을 받으면 어떤 기분이 들지, 또는 백신 접종을 언제 받을 수 있을지 등의 불안감이 엄습해 올 수 있습니다.

스트레스와 불안은 한 세기에 한 번 유행하는 유행병과 같은 비정상적인 상황에 대한 정상적인 반응입니다. 많은 분들이 이미 불안, 스트레스 또는 일상적인 걱정으로 생활에 불편을 겪고 있습니다. 그러한 불편 외에도 백신에 대해 불안해 하는 것은 당연합니다.

COVID-19 백신은 안전하고 효과적입니다. 자격이 되는 즉시 백신 접종을 받음으로써 본인과 공동체를 보호하십시오.

도움이 될 수 있는 몇 가지 팁은 다음과 같습니다:

1 원인을 찾아 맞서십시오: 불안은 피할수록 더 커집니다.

- 본인의 감정을 불안이나 스트레스라고 합니다.
- 불안을 일으키는 원인을 정확히 찾아내십시오(때로는 한 가지에 대한 불안이 다른 문제로 스며들 수 있음).

2 스스로 통제할 수 있는 것에 집중하십시오.

- 마스크 착용, 사회적 거리 두기 및 손씻기에 대한 지침을 계속 따르십시오.
- 이유를 확인하십시오. 백신에 대한 결정을 내릴 때 본인과 사랑하는 이들에게 미치는 위험과 이점을 떠올리십시오.
- 걱정되는 부분을 정확히 찾아내고 기대 효과에 대한 정보를 찾으십시오.

3 받아들이는 법을 연습하십시오.

- 때로는 두려움과 불안에 맞서 싸우려고 하면 더 많은 고통을 겪을 수 있습니다. 선입견 없이 두려움을 받아들이면 불안감을 줄일 수 있습니다.
- 정보의 모든 부분을 알 방법은 없으며 때로는 정보가 바뀐다는 사실을 인정하십시오. 자신의 가치와 본인이 신뢰하는 정보를 사용하여 훌륭한 결정을 내릴 수 있습니다.

4 연민을 실천하십시오.

- 이것은 엄청난 규모의 충격적인 사건이라는 것을 기억하십시오. 귀하는 최선을 다하고 계십니다. 귀하는 잘하고 계십니다.
- 백신을 배포하는 의료진들도 최선을 다하고 있다는 사실을 인식하십시오.

5 자기 관리를 잊지 마십시오.

스트레스를 받을 때 가장 먼저 해야 할 일은 스트레스를 조절하는 데 도움이 되는 활동을 하는 것입니다.

- 충분한 수면 취하기
- 정기적으로 영양가 있는 음식 섭취하기
- 몸을 움직이기
- 밖으로 나가기
- 도움 요청하기

NY 프로젝트 희망 정서적 지원 헬프라인

오전 8시 - 오후 10시, 주 7일

1-844-863-9314 또는 nyprojecthope.org



Office of
Mental Health