

Советы психолога: как избавиться от страха перед прививкой

Российская статистика по COVID-19 неутешительна. С начала пандемии новым коронавирусом в стране заразились уже более 5 млн человек. Несмотря на то, что представители ВОЗ и обычные врачи настоятельно убеждают россиян привиться, не все из них готовы это сделать. Согласно опросу ВЦИОМ, важную роль здесь играет страх. Например, люди боятся повышения температуры и других побочных эффектов после вакцинации.

Для тех, кто хочет преодолеть страх и принять взвешенное решение о том, прививаться или нет, существует несколько «лайфхаков». Одним из них в интервью газете «Комсомольская правда» поделилась Марина Розенова — доктор психологических наук и практикующий психолог, профессор кафедры научных основ экстремальной психологии факультета «Экстремальная психология» МГППУ.

Составьте список аргументов «за» и «против»

Поделите лист на две колонки. В одном столбике запишите все аргументы в пользу прививки («Почему я делаю прививку»). В другом — аргументы против нее («Почему я не делаю прививку»). Важно формулировать причины именно так, в настоящем времени.

Сравните свои аргументы с мнением экспертов

Когда ваш список готов, внимательно послушайте и почитайте экспертов.

Сравните их мнение со своими аргументами «за» и «против».

Скорректируйте свой список в соответствии с новой информацией, которую вы получили.

После этого взвесьте те риски, которые есть лично для вас, в зависимости от того, сделаете ли вы прививку или нет. Оцените свое состояние здоровья.

При этом необходимо учитывать как хронические заболевания, так и недавно перенесенные болезни и возможные осложнения в случае отказа.

«Например, если вы простужены, то это временное противопоказание против прививки, сначала нужно выздороветь», — объясняет Марина Розенова.

Сделайте «день тишины» перед тем, как принять окончательное решение

Даже если в колонке «Почему я делаю прививку» у вас уже оказалось больше аргументов, не торопитесь с принятием решения.

«Еще раз посмотрите на всю картину целиком и затем дайте себе «день тишины»: не думайте об этом вопросе, ничего не анализируйте, никого не слушайте», — рекомендует психолог.

После этого решение окончательно оформится и будет не эмоциональным, а рациональным и обоснованным.

«Это стабилизирует и эмоциональное состояние, а значит — и органические процессы в теле», — добавляет Марина Розенова.

Источник: <https://www.kp.ru/daily/27283/4418688/>

12 июня 2021, 14:00 • КОМСОМОЛЬСКАЯ ПРАВДА