

Mengatasi Trypanophobia

Ketakutan Jarum Suntik

Jelang Vaksinasi

Gejala *Trypanophobia* biasanya muncul ketika seseorang berhadapan langsung dengan hal-hal yang melibatkan jarum suntik

Gejala:



Pusing



Berkeringat



Mual



Gelisah



Bahkan bisa sampai pingsan

 Indonesia
baik.id



Bentar sus,
tiba-tiba pusing

Tenang mba,
kayak digigit semut
aja kok

gue lagi
aja disebut~



Langkah untuk mengatasi



Katakan pada petugas medis

Dengan jujur, tim medis akan memberikan **langkah dan cara perawatan yang paling tepat dan hati-hati**



Lakukan *Applied Tension*

- Duduk lalu **lemaskan otot-otot** di tangan, leher, dan kaki selama 10-15 detik
- **Perbaiki posisi duduk** jadi lebih tegak selama 20 detik dan ulangi gerakan
- Lakukan **3x sehari selama 1 minggu** sebelum tindakan medis



Huuhh~
Haaahh~

Latihan Pernapasan

- Duduk dengan posisi **punggung tegak**
- Letakkan satu tangan **di depan perut**
- **Ambil napas panjang** dari hidung, buang napas dari mulut



Hadapi Ketakutan

- **Sugestikan** pikiran bahwa jarum yang menusuk rasanya tidak sesakit yang kamu pikirkan
- **Pikirkan** jika rasa sakitnya hanya setara dengan gigitan semut atau cubitan tangan.
- **Pikirkan** bahwa manfaat setelah disuntik akan lebih besar dan tidak berbahaya

telemedicine, pharmacytimes 15/01/2021