

HACK THE VAX

DISTRACCIONES

Elige concentrarte en algo que te haga sentir bien. Antes y durante, haz algo como escuchar música, ver un video divertido o recorrer las redes sociales. Es una manera increíblemente poderosa de mantener a raya los pensamientos y sentimientos que no deseas tener.

APRENDE MÁS

Por qué esto funciona: ¿Alguna vez encontraste un morado al final del día y no tienes idea de cómo llegó allí? Entonces sabrás cómo el poder de la distracción nos ayuda a "desconectarnos" e ignorar el dolor. Cambiar nuestro foco de atención en realidad cambia la forma en que nuestro cerebro y nuestro cuerpo procesan las señales de dolor.

PASOS

Elige algo que capte tu atención y desconéctate del mundo que te rodea. Lo has hecho un millón de veces antes... ahora solo necesitas hacerlo a propósito. Hacerlo mientras esperas mantiene alejada la ansiedad, y hacerlo durante la inyección te ayuda a ignorar cualquier señal de dolor. Después, puede ayudar a calmarte nuevamente. Puede ser útil si le dices a la persona que te inyectará que planeas ignorarla y simplemente le dejarás hacer su trabajo. No es ser grosero... es una habilidad poderosa para afrontar ciertas situaciones (¡y ellos están acostumbrados a que la gente haga esto!)

QUÉ PUEDES DECIR

“Me ayuda cuando me concentro mucho en otra cosa. Por favor, no me hables. No deseo ser grosero... solo estoy tratando de superar esto”.

