

LA PHOBIE DES AIGUILLES



La peur des aiguilles est très fréquente chez les enfants et les adultes de tous âges. Cependant, lorsque cette peur devient extrême et qu'elle altère votre fonctionnement (ou votre santé), cela peut être considéré comme une **phobie des aiguilles**, or *trypanophobie*.

COMMENT RECONNAÎTRE LA PHOBIE DES AIGUILLES?

Le simple fait de penser à une piqûre peut occasionner des manifestations variées :



Palpitations cardiaques



Insomnie à l'approche du rendez-vous



Évitement des vaccins et d'autres soins médicaux

Anxiété sévère ou sentiment de panique



Nausées ou étourdissements



Transpiration excessive



COMMENT SURMONTER LA PHOBIE DES AIGUILLES?

Consulter un ou une psychologue pour suivre une **thérapie par exposition** peut contribuer à atténuer la phobie des aiguilles chez les adultes, les adolescents et les enfants dès l'âge de sept ans. Cela consiste en une **exposition graduelle au stimulus qui suscite la peur** dans un environnement sécuritaire et contrôlé. Des bienfaits peuvent se ressentir après aussi peu que quelques heures ou quelques séances de traitement.

Ne laisse pas la peur t'empêcher d'obtenir les soins que tu mérites.

En savoir plus : cihr-irsc.gc.ca/f/52778.html



Instituts de recherche en santé du Canada

Canadian Institutes of Health Research

Canada