

# 医务人员如何调整自己的 心态



# 我们医务人员应该怎样调整自己的心态呢？



## 肯定医务人员角色的荣誉感

病毒流行期间，医务人员的责任重大。在这种时候，医务人员首先需要肯定自己的角色和荣誉感。

## 允许自己有一些不完美和不坚强

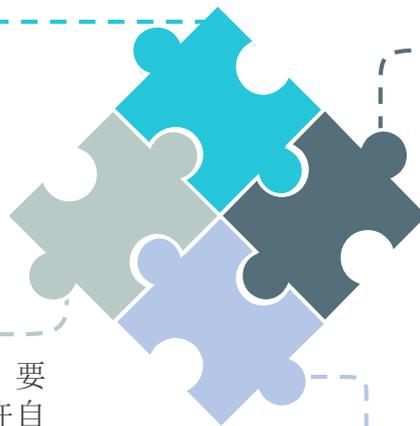
对于医务人员来说，在所谓的不完美面前，要学会放自己一马，允许自己偶尔软弱，允许自己一边在工作，一边被人误解。允许尽管自己很努力，却仍然没能挽救一些危重病例。

## 相信自己能够完成任务

在工作过程中，医务人员可以对自己进行一些自我暗示。把双手握在胸前，闭上眼睛，慢慢的对自己的内心说：我能行、我可以、我允许自己行。当内心听到时，向内心说声谢谢，然后慢慢地睁开眼睛。

## 允许现实环境和想象环境不同

对于医务人员来说，在面对我们的患者以及患者的病情、我们的同事、工作流程、工作和生活习惯等方面时，都要允许这些是和我们想象中不一样的，医务人员要做好这样的心理准备。



所以，面对突然来袭的疫情，在迎接作战的同时，我们的医务人员也应该学会通过这些方式，对自己做一些心理上的认同，为自己的心理也穿上一层防护服和隔离衣。

