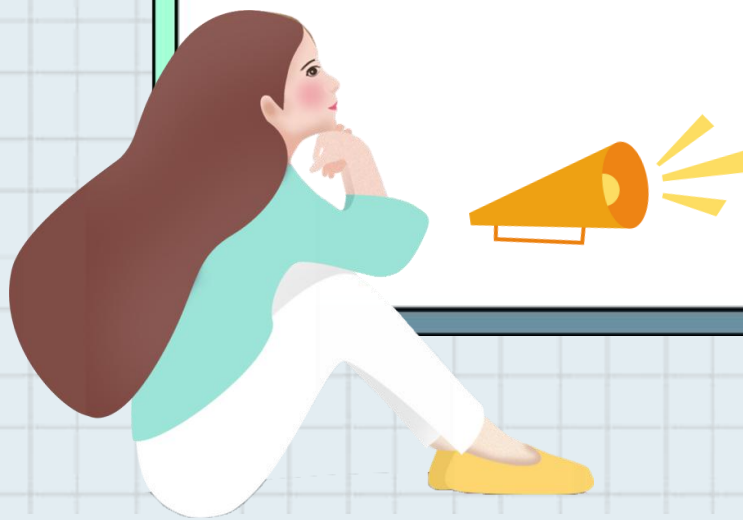


# 确诊后，如何调整自己的 心理状态



## 建立疾病康复的信念

建立起疾病康复的信念，相信“身体一定会好起来的！”给予自己更多的积极暗示，主动地获取和吸收传达正能量的信息，身体的状态才能更好地抵抗病毒。

## 配合治疗，提升自身免疫力

积极配合医生治疗，同时注重身体基础的保养和维护，是机体免疫力提升的根本保证。

1. 健康的饮食和营养；
2. 充足的睡眠；
3. 适当的活动。



医生

## 学会感恩，避免孤独

学会感恩，感恩来自家人、朋友、医生、政府的支持，避免孤独，避免自我封闭式的消极情绪，这种积极的心态可以帮助我们缓解过度的焦虑和恐惧，也有利于自身免疫系统更好的战斗，增强康复的信心。

## 主动寻找和创造生活的乐趣与意义

要学会放松心态，主动去寻找和发现生活中的美好。如果症状轻微，不妨利用自己“闲下来”的时间，做点什么。通过此次经历，懂得更加珍惜生命。



医生



总之，一旦被确诊感染新型冠状病毒，就一定要积极配合治疗，并尝试通过以上这四个方面的心理调整给予自己更多的积极暗示，帮助我们的机体战胜病毒。

