

毕业联考,怎样缓解心理压力?

■国防科技大学人文与社会科学学院副教授、硕士生导师 陈玲丽

健康话题

再过不久,全军院校即将迎来毕业联考。毕业联考对军校学员来说并不陌生,其采取的一票否决制使得广大学员对它不敢有丝毫放松。毕业联科目多、节奏快,学员需要在几天内完成所有考核,身体疲劳的同时,心理也承受着较大的压力。如何缓解毕业学员的联考压力呢?请看以下几个案例及解决办法,希望能给毕业学员们带来帮助。

调整心态,消除考前冷漠

【案例回放】毕业联考在即,学员小王的的成绩一直在联考及格边缘,他感觉现在想提升也来不及了,不过也能够顺利通过吧。平常训练中小王也不能很快进入兴奋、紧张的状态……

【专家支招】这名学员的表现属于考前冷漠状态。考前冷漠状态与

学员大脑皮层兴奋程度下降,抑制程度加强有关。那在日常中的哪些现象表明已经进入冷漠状态了呢?处于冷漠状态的同学,往往会情绪低落,心中总感觉堵着一口气,浑身上下都不舒服,全身软弱无力,体力明显下降,感觉身体被“掏空”。这种现象往往是因为学员对考核结果担忧过多,却又无力解决,也可能是考前训练过度疲劳,导致信心不足。

如何解决?第一步调整心态,正确认识自己,准确了解自身情况,增强信心,鼓舞斗志;第二步科学训练,制定具体可行的措施,防止考前过度疲劳。

主动放松,缓解过度紧张

【案例回放】眼看毕业联考一天天临近,可是学员小赵最近感觉状态不是很好,白天打瞌睡,晚上还睡不着。虽然他平时的测试成绩不错,毕业联考应该是很“稳”的,但是他总是害怕会有什么意外情况出现……

【专家支招】为什么成绩不错却依然感到紧张呢?不外乎于个人动机过强,把考核看得太重,无形中给了自己很大心理压力,导致过度紧张。过度紧张可能会引起躯体状态焦虑,躯体状态焦虑是指在考核时或考核前存在对自主神经系统的激活或唤醒状态的情绪体验,表现为神经紧张、心神不安、紧张、胃部不适、心跳剧烈、手足冰凉、身体发僵等症状。

面对重大事件而感到过度紧张,是很多人都会有的状态,要理性面对它,并学会与它共处,而不是盲目的抵抗和沮丧。平时可以尝试以下几个方法缓解过度紧张:一是要理性客观地看待毕业联考,既不夸大,也不轻视,有助于从根本上缓解紧张和焦虑。二是采用积极自我陈述、淡化考核的重要性,或主动想象放松等方法,控制或消除紧张情绪。三是改善训练方法,提高训练效率,不能盲目加大训练量和任意延长训练时间,以减轻考核前的紧张感。最后临考前,先在脑子里“表演”一遍完整的动作,既可以转移注意力,也可以在一定程度上减少考试失误的发生。

正视自我,避免盲目自信

【案例回放】学员小孙平时训练成绩就超出及格线那么一点点,但他始终坚信,在毕业联考中一定可以爆发小宇宙,释放潜在的洪荒之力,完美通过联考!想想还有点小激动呢!

【专家支招】这名学员处于考前盲目自信状态,这是毕业联考前比较可怕的一种状态,尽管考前感觉良好,但最终成绩也可能不太理想。所以有这种情形的小伙伴要认真听了,这种希望考核时能爆发的侥幸心理,经常会让你“失了智”,平日里训练可能自己会懈怠,面临困难挑战时持安然消极的态度。从心理学角度分析,就是知觉、思维迟缓,注意强度下降,对考核准备不够积极。

面对这样的情况应该怎么办呢?考考前,不妨用一个笔记本真实记录每次的训练情况,理性看待个人存在的不足。正确看待自身能力,客观预估联考的成绩,调整平时的训练计划。

(黄永健、陈解整理)

健康小贴士

这些习惯性姿势做不得

跷二郎腿、长时间下蹲、弯腰搬重物等官兵中常见的一些习惯性不良姿势,正在不知不觉地损害着官兵的健康,甚至引发疾病,战友们应引起足够的重视。

跷二郎腿。跷二郎腿时,骨盆发生旋转,带动脊柱旋转,久而久之容易导致脊柱扭曲,严重的可能引发骨质增生、腰痛等症状。此外,跷二郎腿还会导致血液上行不畅。

长时间下蹲。下蹲时,腿部处于折叠状态,下肢的血液回流受阻。长时间下蹲容易形成下肢静脉曲张或血栓,还会造成膝关节损伤。战友们平时应避免长时间保持蹲姿,如无法避免可适时变换蹲姿。

弯腰搬重物。许多战友在搬重物时习惯弯腰,导致腰椎承受较大压力,容易造成肌肉、韧带损伤,甚至出现腰椎间盘突出等问题。正确的姿势是先做下蹲姿势,上身保持直立,重物尽可能贴近身体,缓缓发力避免突然用力。

趴着午睡。部分战友习惯趴在桌子上午睡,手臂长时间受压,容易导致血液流通受阻,局部缺血,引起酸痛麻木。因此,午休最好躺着睡或者后仰休息。

低头玩手机。低头玩手机,会使颈椎承受重压,长期如此,容易造成颈椎弯曲,引发颈椎病。使用手机时,最好将手机举到与视线齐平或稍低的高度,脖子保持直立。低头看手机别超过15分钟。

(刘中泽、王爽整理)



关注迷彩“TATA”
获取更多健康知识



空降兵某旅卫生连结合近期官兵训练任务重、训练伤病增多的实际情况,有针对性地开展拔火罐、气罐等特色卫勤服务,广受官兵赞誉。
王彬摄

“拉体能”,切莫急于求成

■新疆军区某团军医 孙鸣帅

巡诊日记

这段时间,我到各单位巡诊时明显感觉到连队的病号增多了,而且大部分都是一些士官、班长。一打听才知道,近段时间,探亲休假的士官已陆续归队,归队后就立马投入紧张的训练中。结果,一个武装5公里下来,好多士官骨干的身体都出现了这样或那样的不适。

其实,官兵休假归队后,马上进行高强度训练“拉体能”是不科学的,很

容易造成肌腱、肌肉的拉伤,也给关节带来负担,而且还会影响睡眠。

据研究表明,一个有运动习惯的人只要停止锻炼7天以上,锻炼能力就已经回到起步阶段,只不过是心肺功能和肌肉能力比无运动习惯的人群要好一些。所以,休假归队的战友切莫急于求成,应循序渐进地进行训练。

一是恢复跑步的前3天要放慢跑,跑量约为原计划的60%-70%。3天以后,可以适当增加跑量,每天增加10%是个不错的节奏。

二是可以将核心力量训练与慢跑恢复训练交替进行,适当加入抗阻和负重

练习以便更好地进入运动状态。交叉训练一方面可以提高身体机能,另一方面可以减少膝盖和足部的压力,避免受伤。

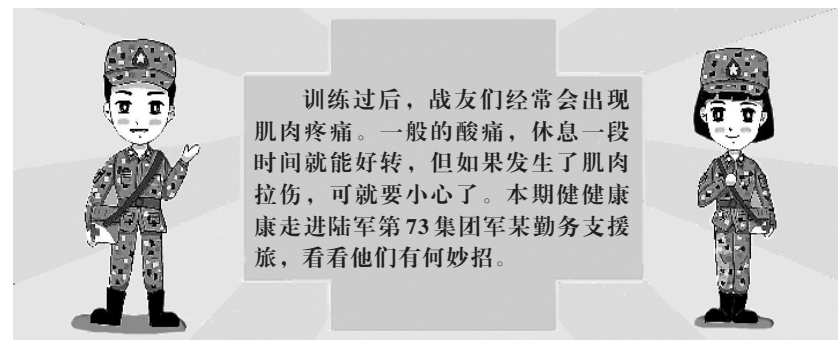
三是训练前的热身很重要。训练前要充分活动好身体的各个关节部位,做好肌肉的拉伸,可以适当的慢跑10至15分钟让身体微微出汗。

四是训练后的放松必不可少。每次训练后都要搞好全身放松,调整心肺功率,舒缓血液回流对心脏的压力。同时也要注重局部放松,做好对颈、肩、膝、腕、踝等关节的保养和肌肉的拉伸。

(杨锐锋、郭智彪整理)

高强度训练 谨防肌肉拉伤

■社冰 刘跃腾



训练过后,战友们经常会出现肌肉疼痛。一般的酸痛,休息一段时间就能好转,但如果发生了肌肉拉伤,可就要小心了。本期健康康走进陆军第73集团军某勤务支援旅,看看他们有何妙招。

健康康走军营

康健:康康,最近训练强度大,许班长肌肉疼痛难忍,今天去卫生队就診,军医说他肌肉拉伤了,这个情况严重吗?

康康:肌肉拉伤是指肌肉在运动中由于被牵拉导致的肌肉不适或疼痛,比如有的战友进行蛙跳时用力过猛就会导致肌肉拉伤。

康健:听起来不算严重,休息一下能够自然恢复吧?

康康:轻微肌肉拉伤没有肌纤维撕裂或肌肉断裂,只是感觉动作受限,休息一段时间能够恢复。但是如果肌肉拉伤后继续高强度训练,就可能加重症状导致肌纤维撕裂、肌肉断裂,那样恢复起来难度就大多了,所以一定要格外小心。

康健:有什么简单易行的方法可以判断肌肉是否拉伤吗?

康康:判别肌肉拉伤有几个简单的方法:肌肉拉伤后一般没有剧烈疼痛,而是过一会儿才感觉到肌肉不舒舒服、有痛感,而且定位不太准确,经常是一片区域难受,疼痛感类似抽搐。

康健:这种情况大概多长时间能恢复?许班长的情况跟你说的相似,但训练考核临近,有没有加快恢复的有效办法?

康康:消极等待的方法肯定不会加速恢复,但是继续按照训练计划训练可能导致拉伤升级。许班长这种情况有多久了?

基础上实现精武强能。

关注心理健康。长时间、高强度的训练任务以及复杂恶劣的训练环境,会让官兵增大心理压力,产生困倦烦躁、焦虑易怒等不良情绪。这不仅会导致官兵“情绪中暑”,也极易诱发安全事故。拨去“心灵雾霾”,让官兵轻装上阵,引导官兵学会心理调适,合理宣泄释放,主动接受艰苦训练的考验,从容应对复杂天候的挑战,从而把不良情绪的负能量转化为积极向上的正能量,以“勇敢的心”投入各项训练,不断挑战新纪录、创造新成绩。

保健康就是保战斗力

■李运军

健康漫谈

暮春三月,军鼓阵阵。自新大纲颁布实施以来,全军各部队加大实战化训练力度,练兵场上一派热火朝天景象。当前时节,是全军各部队训练阶段转换期、比武考核集中期、野外驻训准备期。高强度、高难度的训练内容,容易导致官兵体能消耗大,心理负重重。如何避免部队非战斗减员,确保官兵身心健康,对于顺利完成训练、提升部队战斗力具有重要意义。

兵法云:“军无百疾,是谓必胜。”官兵身体健康,是打仗的重要保证。翻阅古今战史,“兵溃于病”导致战事失利、不胜枚举。1944年,依姆法尔战役中,日军想在雨季之前速战速决,却因士兵大量出现痢疾、伤寒、霍乱等传染病,导致战斗力锐减,最终溃不成军。这启示我们,健康连着战场,健康连着战斗力。树立“保健康就是保打赢”的思想,切实呵护官兵身心健康、关爱官兵生命安全,才能助力战斗力提升。

严把食品安全。当前正值春夏交替之际,季节变换易导致食物发生腐败变质,而部队动分散分布日趋常态化,搞好动态分散条件下的伙食保障,筑牢官兵“舌尖上的安全”防线尤为重要。“食品安全无小事”。

从源头抓起,严把食品采购关,加大检测检疫力度,严防受污染。有农药残留等问题食品流向官兵餐桌;从制度严起,落实好伙食管理各项制度,加强对餐饮制作流程监管,防止食物腐烂变质,滋生细菌病毒;从防范管起,制定应对措施,完善应急预案,一旦遇有食品安全隐患,及时有效处置,力争将危害降至最低。

远离训练伤。新大纲较之以往,训练一体特点明显,因而官兵攀登越障、泅渡索降等险难科目的训练频率增加,磕伤碰伤在所难免。实践证明,只要训练方法科学得当,训练伤便可防可控。采取必要的防护措施、科学的组训方法,同时破除陈旧的训练观念,不能一味提倡“带伤训练”,避免把小病拖成大病,把小伤积成重伤,走出“训多伤多”的窠臼,让官兵在身体健康的

健康讲座

春季雾霾、沙尘等不良天气,对人体健康的影响不容忽视。尤其部队官兵在不良天气下开展军事训练,一定要做好相应防护措施,以减轻空气污染对身体健康产生的不良影响。

雾霾天气时,空气中污染物较多,水汽含量较高,官兵户外训练时,汗液不容易排出,容易出现胸闷、憋气、烦躁等症状。沙尘天气时,空气混浊,能见度较低,官兵吸入空气中悬浮的颗粒物后,可能导致肺功能失调,诱发哮喘、肺纤维化等多种呼吸系统疾病。这两种天气都不适合长时间进行室外训练,尤其是长跑等高强度训练,会给官兵健康造成不良影响。因此,各级指挥员在制订

不良天气下训练应做好健康防护

■武警广西总队医院呼吸科副主任医师 李春祥

训练计划时,不妨将天气情况考虑在内,科学安排训练课目、训练强度,降低雾霾、沙尘天气等不良因素对官兵健康产生的影响。

战友们在雾霾、沙尘天气下训练时,应提前做好佩戴口罩、防尘纱巾等相应的防护准备。当沙尘和异物进入眼睛后,应及时采取相应措施:眼睛在受到沙尘等异物的刺激后,防御机能会自动启动,流出大量眼泪,这时应尽量扒开或提起眼皮,让灰尘随

着眼泪流出。切忌用手揉搓眼睛或者尝试用手取出角膜异物,避免造成创面扩大或者角膜感染,引发角膜炎。

训练任务结束后,战友们要及时洗脸、漱口、清理鼻腔,去掉身上所附带的污染残留物。洗脸时最好使用温水,利于洗掉灰尘颗粒。清理鼻腔时可以用干净的棉签蘸水反复清洗,或者用单侧鼻孔交替轻轻吸水并迅速擤出。

饮食方面,战友们应选择清淡易消化且富含维生素的食物,多吃新鲜蔬菜水果,这样不仅可以补充各种维生素,还能起到润肺除燥、祛痰止咳的作用,如梨、柑橘、枇杷、莲藕、萝卜等清肺化痰食品。同时,应多喝水以保持呼吸道湿润,这样有利于呼吸道上皮细胞的纤毛运动和黏液分泌,可以黏附吸入的颗粒,促进污染物以痰的形式排出体外。

(王敏、程威整理)