

一边是父母的期望,一边是自己的意愿。临近老兵退伍,即将服役期满的下士小杨面对进退走留,心里纠结不已。心理专家提醒——

## 走或留,都要调整好自己的情绪

■国家二级心理咨询师 范新娜

### 心理咨询室

“送战友,踏征程。默默无语两眼泪,耳边响起驼铃声。”每年到了临近老兵退伍的时候,就会有一部分战友来到心理咨询室寻求帮助,进退走留的问题确实给一些官兵带来了困扰。人在面对重大选择时,会产生一些焦虑情绪,而如何面对和调整就需要科学的方法来提供帮助了。

士官小杨,低着头、步伐沉重地走进咨询室,面色凝重,紧皱眉头。我请他坐下,给他倒了杯水,问他:“有什么能帮到你的吗?”他抬头看了看我,目光里充满着期待:“范医生好!我是一名下士,当兵快5年了,马上面临退伍。最近,感觉自己心情很沉重,主要是因为父母对我的期望较高,想让我长期在部队发展。父母为我付出了很多,我不想让他们失望。可我个人倾向于早点回家,趁着还年轻好好规划一下未来的发展。现在面对走留,心里面一直很纠结,不知道怎么办。总是凌晨四五点就醒了,翻来覆去睡不着,心情很压抑,整天闷闷不乐,白天工作积极性不高,爱发脾气,影响了和战友的关系。我还是个班长,这些事又不知道跟谁说,找谁商量,很难过……”我专注地倾听着他的心事,适时地给予鼓励,让他把心中的“苦水”都倒出来,让他感受到安全温暖的氛围,促使他更进一步跟我交流。

从他的倾诉中,我感受到了他的痛苦和纠结,于是我把自己的理解感受反馈给他:“听起来,目前困扰你的是留队还是退伍的问题,父母的想法和你自己的计划不太一致,你一方面不希望父母失望,另一方面又想按照自己的想法发展,于是感觉到很纠结,还出现了睡眠和情绪问题,是这样吗?”“是的。我不知道该怎么办,也不清楚自己能做什么。”

小杨面临的是发展性问题和人际关系问题,产生多重趋避冲突,在未来发展的选择上感到迷茫,和家人、战友的交往也出现了问题。对于军人来说,都会面对一个不能回避的问题,那就是退役,而在面临人生选择的岔路口时,每个人都会慎重考虑,所以产生

焦虑的情绪也是正常的心理反应。适当的焦虑可以促进人的发展,但过度的焦虑则会影响人的认知、情绪、行为等,产生痛苦,有损身体健康,需要及时调整状态,恢复平衡。考虑到小杨目前急需解决的问题,我和他探讨后,选择了认知行为疗法。

前三次咨询中,我与来访者建立了良好的咨访关系,了解他的家庭关系、成长经历、人际交往方式以及他本身的性格特点等。同时我让他通过呼吸放松法、肌肉放松法调整焦虑紧张的情绪。

第四次咨询充分调动小杨自己的能力,帮助他调整认知偏差,探索他在人际交往中存在的问题。“我观察到你能考虑父母的想法,但为什么不能和父母沟通你的想法呢?”“从小父母对我的教育方式比较严厉,一直都是他们帮我安排一切,我从来不敢反驳父母的意见,包括当初来当兵也是他们让我来的。现在想想他们对我的期待,给我带来的既有动力也有压力,我想成为父母心目中期待的样子,可又有自己不同的想法,不知如何平衡,才

有了现在的困扰。”小杨沉默了一下,接着说道:“在部队锻炼这么多年,现在我也长大了,也许,我该和我说说我的想法,也让他们听听我的意见吧。”

解决了人际关系的问题后,我拿出一张白纸,让小杨自己来列举这两个发展方向的优劣与劣势,帮助他理清混乱的思维清晰化,将自己的喜恶呈现出来,让他自己参与到分析与体验中。他跟我分享完自己写出来的信息后,我看到他笑了。当这次咨询结束时,小杨更加清楚了自己的想法,明确了自己需要做的事情。

态度就像磁铁,不论我们的思想是正面的还是负面的,我们都受它的牵引,而思想就像轮子一般,使我们朝着一个特定的方向前进。虽然我们无法选择发生的事情、遇到的人,但可以选择自己的情绪状态;虽然我们无法调整环境来适应自己的生活,但可以调整情绪来适应所处的环境。毕竟,我们的生活最终不是由生命中的人和事所决定的,而是由自己面对生命和看待事情的态度决定的。



纪安祺绘

### 健康故事

一天清晨早操时间,北部战区陆军某训练基地营区内,官兵正在进行跑步训练。突然,勤务保障连战士小黄跑着跑着晕倒在地。连队军医赵庆闻讯赶来,跪在倒地的小黄身边,迅速进行心肺复苏。胸外按压、开放气道、人工呼吸……一连串专业的动作下来,原本脸色发白的小黄渐渐恢复了自主呼吸。

命悬一线的小黄苏醒过来了,可是连队主官和军医却陷入了沉思:伏天高温炎热,心脑血管出现意外,心脏骤停的可能性很大,谁也不能保证不会再次发生类似的事情。

“必须强化心肺复苏技能训练!”赵庆闻几经准备、精心筹划,一堂心肺复苏技能专业课堂开展了起来。“你们有谁熟练掌握心肺复苏术?”一开课,赵庆闻抛出的问题让很多官兵面红耳赤。“心肺复苏是大纲要求的必考科目,但是不得不承认很多人对于这项技能的掌握还很不到位。”指导员王聪首先打开了话题。

“意外来临,病患身边人员如果能掌握基本的心肺复苏技能,就能把握住最佳抢救时机挽救生命……”赵庆闻翻动着PPT,一张张患者倒地、众人围观但是无人施救的新闻照片让人心痛。

看着这些照片,战士们坐不住了,围着赵庆闻让他详细讲解心肺复苏的步骤与重点。

“我给大家演示一次,一定细心看、用心记。”赵庆闻示意卫生员戴磊躺下。

“当看到有人忽然昏迷时,先大声呼喊昏迷的人,看你的呼喊下患者是否清醒。时间大概为几秒。”

“如果在你的呼喊下病人不能清醒,就要立刻检查患者的呼吸和心跳。用食指及中指找到病人颈部中央位置喉结处,沿着一侧下滑1.5至2厘米处,微压来感觉病人是否有脉搏,同时俯身平对患者胸腔,检查是否有起伏。”赵庆闻抛开了晦涩难记的医学用语,用最简单易懂的语言帮助大家快速领会、记忆。

“患者既没有呼吸又没有心跳,需要立即施救。同时呼喊周围人寻找援助。”

“选择胸外心脏按压部位要准确,其部位在患者两乳头连线中点处偏下。用交叉双手的根部按压,右手置于左手手,手指间互相交错或伸展。按压力量随手跟而向下,手指应抬高胸部。”官兵伸出手跟着赵庆闻的讲解做了起来。

“胸外心脏按压方法为:急救者两臂位于病人胸骨的正上方,双肘关节伸直,利用上身重量垂直下压,用上身力量用力按压30次,按压频率至少100次/分,按压深度至少5cm。”

“胸外按压是第一步,下面我们进行人工呼吸。人工呼吸之前,我们首先要检

## 心肺复苏,向运动猝死说不

■蔡佩洲

查患者口鼻,查看是否有异物,若有,拿纸巾将异物取出。而后解开患者衣物,防止阻碍患者呼吸。急救者以一手置于患者颈部使头部后仰,并以另一手抬起后颈部或托起下颌,保持呼吸道通畅。而后进行口对口人工呼吸,在保持患者仰头抬颌前提下,施救者一手捏闭患者鼻孔,然后深吸一大口气,迅速用力向患者口中吹气,然后放松鼻孔,照此每5秒钟反复一次,直到患者恢复自主呼吸。”

“切记,要给予患者足够的通气,30次按压后2次人工呼吸。”赵庆闻边做,旁听的战士们都拿着本子在认真记录,生怕漏掉了一点细节。

课上完了,“小黄事件”的乌云也渐渐散去,但是连队关于心肺复苏术等急救常识的学习热情并没有减弱。近期,他们将心肺复苏术的考核作为阶段军事测试的必考科目,还制作了小卡片让每名官兵携带。

### 巡诊日记

#### 季节交替 肠胃也要“换季”

■陆军第73集团军某合成旅军医 周阳杰

“立秋”一过,天气变得忽凉忽热,昼夜温差也在逐渐加大。我跟随部队野外驻训时发现,许多战友饮食和生活习惯依然“停留在夏季”。前几天,合成二营战士小李就因为上吐下泻找到我,被诊断为急性胃肠炎。

经询问得知,前一天下午训练结束后,满身大汗的小李先喝了一瓶冰镇饮料,觉得不过瘾,又连吃了两块雪糕,晚饭时间喝了绿豆汤后又吃西瓜,晚上夜训到一半,他捂着肚子直喊疼。

走进班排我发现,像小李一样有类似习惯的战友还不少。为此,我在营里给大家普及了一下,季节交替时该如何保护好肠胃的小常识。

首先我建议炊事班要注意饭菜卫生,毕竟现在气温还比较高,细菌繁殖快且很活跃,食物很容易变质,如果不注意饮食卫生,很容易引发肠胃病。同时由于天气炎热,加之训练强度大、能量消耗多,官兵的消化功能逐渐下降,肠胃抗病能力也会减弱。立秋之后,还没来得及补益,倘若此时受到细菌侵蚀,极易引发肠胃疾病。

同时我还建议炊事班调整一下菜谱,可以增加一些小米粥、银耳汤等暖胃食物,做好荤素搭配,并尽量减少辛辣食物。对于喜欢吃麻辣油腻食物的战友,如出现肠胃不适,要及时服用藿香正气液,可消除肠胃不适,治疗肠胃“急”病,达到养护肠胃的目的。

最后我告诫战友们吃生冷的东西和水果要适量,很多水果是凉性的,过量食用就很容易使人的脾胃受到伤害。当天气转冷后,人的肠胃就会变得更为脆弱,这时再加上外界的刺激,就很容易发病。

做好肠胃防护,其实很简单,不要过度的饮食生冷,防止腹部受凉,同时要根据气温的升降适时增减衣服,汗湿的内衣应及时进行更换,加强保暖。夜晚睡觉时要盖好被子,尽可能减少因腹部受凉而引起的胃部不适。

(鄂林、李宝整理)



关注“迷彩TATA”获取更多健康知识



野外驻训期间,火箭军某旅卫生队军医走进训练场,为官兵进行拔火罐、针灸、理疗等中医治疗,有效减轻了官兵腰肌劳损、扭伤等训练伤带来的伤痛。 黄武星摄

## 膝关节损伤不可不防

■武警河南省总队机动支队军医 张学舟

### 健康讲座

前不久,我在总队特战比武现场巡诊时发现,有不少特战队员在高强度训练后,膝关节疼痛感明显增强。更令人感到意外的是,有3名列兵入伍一年就已经出现了膝盖积液的症状。

膝关节损伤不可不防。为了更好地掌握战士们的健康状况,回到单位后我立即组织卫生队针对支队官兵的膝关节损伤情况进行了“普查”。调查结果显示,官兵膝关节没有损伤的占79%,轻度损伤的占19%,重度损伤的占2%。膝关节作为人体最复杂的一个关节,其周围供血较差,周围组织损伤后很难恢复。

在今年的新训干部骨干集训队健康讲座中,为了能够让带兵人对膝盖损伤的病因有更好的了解和掌握,减少新兵训练中的损伤,我将造成膝关节损伤的原因进行了归纳,并提供了相应的预防措施——

**急性外伤不重视。**这个原因毋庸置疑,比如在运动时扭伤到膝关节、被人踢到撞到、发生磕碰等,都会造成不同程度的急性损伤。大部分急性损伤不只是当时疼痛难忍,也在无形中埋

下了致病隐患。很多战士在就诊时说,自己膝盖不舒服就是从某次膝盖受伤之后开始的,这与组织器官受到不可逆的损伤有关,也与损伤后造成的功能、动作模式改变有关。所以,平时要保护好膝盖,倘若发生急性损伤,紧急的处理措施应该在伤后24小时内用冰敷,48小时后再进行热敷或用药,情况严重的要及时去医院治疗。

**运动习惯不科学。**科学的运动习惯做加法,错误的运动习惯做减法。在体能训练中,战士们常常通过深蹲来增强腿部肌肉力量,但有不少人却由于动作错误导致膝关节损伤。膝关节半月板是膝关节内的垫片,对膝关节有保护作用。半月板很坚韧,抗压能力强,但它不抗旋。如果膝关节内外翻的应力太大,就容易导致半月板损伤。因此,在训练中要养成好的习惯,避免出现因为动作变形而受伤的情况。比如跑步时膝关节不要内扣、运动中减少急停转向、避免长期深蹲等,保证膝关节不出现负重屈曲位,小腿内外旋幅度不要过大,就可以减少半月板损伤。

**运动前后不热身。**肌肉长期紧张会使局部压力增高,导致炎症因子、代谢废物不能及时排出,造成疲劳恢复变慢,很容易因为疲劳积累而

引发伤痛。我在巡诊中发现,很多部队训练中为了赶时间而忽视热身和拉伸,这样很容易造成关节损伤。运动前不热身会导致身体组织延展性不够,关节滑液分泌少,润滑不足;神经、肌肉的兴奋性未被激活,反应降低,往往会导致运动表现,增加运动损伤风险。运动后不拉伸会使肌肉细微疲劳和损伤逐渐积累,肌肉弹性延展性下降,最终造成慢性损伤和疼痛。所以,官兵一定要保证运动前后拉伸的时间和效果,切不可急于求成,又不能草草收场;既要做到“滑行起飞”,又要做到“平稳着陆”。

**体态动作不正确。**体态动作不仅关乎美观得体,也是很多身体疼痛问题的根源。比如扁平足、X型腿、O型腿等常常会导致膝盖损伤,这种现象在新兵连最为常见,原因是新兵刚刚接触高强度军事训练,不良的体态会使膝关节运动轨迹发生变化,所受压力增加,不正确的离线运动也会使关节产生一个扭转力,比如膝盖在屈曲位时又发生旋转,很多损伤就是在扭转力下造成的。所以平时一定要注意姿势、站姿和运动姿态,总结起来就是“小腿不要外翻、膝盖不要内扣、膝盖要冲着脚尖”。

(刘德山、秦雨豪整理)

### 健康小贴士

#### 运动前后喝水有讲究

酷暑时节,部队军事训练正如火如荼,训练后尤其是体能训练后,个个大汗淋漓,及时补充水分是关键。其实,训练前后和训练中,喝水都有讲究。

**运动前喝水要把握饮水时机。**一般在运动前1至2小时补充水分,水量约300毫升,这样可以减缓体温升高,提高体内水分的储备,减轻运动时的缺水程度。同时可以在水中加入少许糖,以增加机体能量。

**运动中喝水要注意少量多次。**运动时身体会排出大量的汗水,如果不及时补充丢失的水分很容易引起脱水。如果运动的时间长,需要每隔15至20分钟补充

110至170毫升的水,保证自己不感到口渴即可。千万不可一次补充太多水分,否则可能会出现胃痛、恶心、呕吐等现象。

**运动后喝水要防止过早上量。**运动中出汗较多,嗓子会发干,运动后总想迫不及待地喝水,不过,此时身体还处在兴奋期,各器官机能均处在较低的水平,心跳速度也没有马上恢复平缓,因而不能急于喝水,否则会对心脏造成过重的负担。运动过后应先休息15分钟左右,等心脏不再剧烈跳动之后再饮水。喝水前,先用水漱一下口,让口腔和喉咙变湿润后再喝。

(杨筱筠整理)