

年终考核将至,部分官兵面对考核感觉“压力山大”,难免产生焦虑、紧张等负面情绪,甚至产生心理问题。如何引导官兵克服这种焦虑情绪?请看——

系统脱敏,克服考前焦虑症

■段明亮 张翔

心理健康故事

“11分03秒!恭喜你重回‘巅峰’!”听到指导员欣慰的声音,刚刚走下模拟考场的下士刘海春一把抹去脸上的汗珠,紧皱的眉头终于再次舒展。经过两周的系统脱敏训练,小刘终于战胜了考前焦虑,重新找回了自信。

小刘被战友称为“长跑小王子”。两周前参加年终摸底考核,刚刚坐上开往考核场的车,小刘就向魏排长反映自己有点晕车。

“别自己吓自己。”魏排长起初并没有当回事,认为小刘可能是早餐吃得过饱,引起不良反应。

谁知到了考核场,竟有不少战士都反映头晕,浑身无力。“难道是司机开车有问题?可自己却没什么感觉

啊。”魏排长百思不得其解。结果可想而知,这次考核惨遭“滑铁卢”。

距离年终考核越来越近,大家原本一个个铆足了劲要争先进。可这次摸底后,部分战士接连几天像霜打的茄子,迎考的劲头一落千丈。

了解到这一情况后,带兵经验丰富的指导员朱晓园分析道:“他们这是典型的考前焦虑症,晕车只是个导火索。考场如战场,现在的考核更加要求向实战靠拢,无论是场地设置还是考核标准都越来越严格,年终考核更关乎每名官兵和集体的成长进步,出现这种心理很正常。”

心病还需心药医。周末课外活动时间,指导员组织官兵坐在一起,发起如何克服考前焦虑症的讨论。他率先讲起自己军校毕业考核时的趣事——第一次摸底,5公里还没开跑就紧张地四处找厕所,好不容易盼到了最有把握的队列指挥课目,结果一上场就

把队伍带错了方向。摸底结束,心情也跌落谷底。

“考前焦虑很正常,首先要学会拥抱紧张,而后利用‘系统脱敏法’战胜考前焦虑。”在一次考前心理辅导中,张教员提出一个大家从未听过的名词,并向大家补充解释道:“系统脱敏是一种心理学方法,主要是诱导求治者缓慢地暴露出导致神经症焦虑、恐惧的情境,并通过心理的放松状态来对抗这种焦虑情绪,从而达到消除焦虑的目的。”

找准病根好下药。连队很快组织了“脱敏训练”。首先,组织每名感到焦虑的官兵写出焦虑的具体场景,按从弱到强的顺序进行排序,而后在完全放松的状态下进行想象,若能清晰想象,在感到紧张时立即停止想象并全身放松,之后反复重复以上过程,直到大家不再对想象感到焦虑或恐惧。经过最初的想象脱敏练习后,很

快就转入现实训练。小刘一见手拿蓝夹子的考官就紧张,中队干部就故意手持蓝夹子,把每次训练当考核,帮助小刘提前适应;小张担心自己跟不上考核时紧张的节奏,中队就严格按照考核流程组织摸底,增长其信心。慢慢地,压在官兵心头的一座座“考核大山”被逐一攻破,大家的迎考积极性也随之增长。

除了系统脱敏,过硬的素质更是自信之源。跑步一直是列兵小刘的弱项,在进行脱敏练习的基础上,连队为他量身打造了“每日小目标”,将年终考核大目标化整为零,每天只需进步一点点。这让小刘看到了希望,往日的阴霾一扫而空,并专心投身于每日小目标的完成上。

经过两周的系统脱敏训练,官兵考前焦虑的情绪大为改观。最近一次自测中,官兵军事课目考核合格率达到百分之百。

巡诊日记

南方冬季湿冷 谨防风湿性关节炎

■第74集团军某防空旅
卫生连军医 王冠宇

“王军医,麻烦您快帮我看看,为啥我最近老感到膝关节和踝关节疼痛?”一天下午,我在基层连队巡诊时,战士小李急忙找我求助。经过一番检查,我诊断小李患的是风湿性关节炎。

“风湿性关节炎是一种常见的急性或慢性结缔组织炎症,寒冷、潮湿等天气因素是诱发风湿性关节炎的主要原因。”见小李有些担忧,我告诉他:“风湿性关节炎一般不会产生关节变形等后遗症,但康复需要的时间较长,不能着急。”

入冬以来,南方天气开始转凉,加之气候潮湿,战友们容易患上风湿性关节炎,平时做好预防是关键。为此,我总结了以下4点注意事项:

注意保暖防止受寒受潮。南方冬季气候相对潮湿、阴冷,要注意保暖,多增添衣物,避免夜间着凉。平时应注意不穿湿衣、湿鞋、湿袜,不久坐湿地,多用温水浴,避免洗凉水澡等。

注意预防和控制感染。细菌或病毒感染是诱发风湿性关节炎的因素之一,有些患者是在出现咽喉炎、扁桃体炎、慢性咽炎等感染性疾病之后发病的。因此,官兵如果发生感染性疾病,要及时到医院进行检查和治疗。

适当锻炼并注意饮食。坚持运动的人抵御风寒湿邪侵袭能力比一般人强很多,官兵平时应多加强户外活动,增强体质,提高抵抗力。饮食上要注意补充多种维生素,多吃蔬菜水果,多吃清淡易消化的食物,促进身体吸收。平时也可多吃生姜大蒜,有助于消毒杀菌。

劳逸结合保持心情愉快。过度疲劳,正气易损,风寒湿邪易乘虚而入。因此,养成良好的生活习惯,注意劳逸结合,保持心情愉快,也是预防风湿性关节炎的重要方法。

(郑 焯、刘倬严整理)



关注“迷彩TATA”
获取更多健康知识



解放军总医院第六医学中心空潜科医护人员把部队官兵和军队离退休干部患者当亲人,在积极医治治病的同时,不忘实施人文关怀,多在精神层面上送温暖。图为11月16日该科医护人员在病房给一位军队退休干部患者过生日。

和嘉雨摄

冬季训练,学会健康呼吸

■廖航马可

健康故事·新训

“预备……跑!”随着新兵一连连长胡晓冀一声令下,连队官兵兴奋地冲了出去。可还没到三圈,数十名新战士就岔了气,只见他们双手叉腰、表情极为痛苦,有的甚至脸色变得煞白。不少体能尖子也在冲刺阶段感到气喘吁吁,整体成绩较以往慢了近1分钟。训练结束后,不少新兵还出现了嗓子红肿、疼痛、咳嗽等不良情况。

“这是新兵冬季耐寒训练的一个必经阶段,通过第一次的适应性训练,能让新兵在后续训练中体会到健康呼吸的重要性。”胡连长告诉笔者,北方冬季干燥寒冷,不少新兵由于没有掌握正确的呼吸节奏和技巧,导致训练中出现了“高原”反应。

为了教会新兵健康呼吸,让他们在冬季训练也能动力十足,胡连长将1小时体能训练时间分为了3个部分,即15分钟准备活动、30分钟训练展开、15分钟调整放松。通过采取分段式体能训练法,有效克服冬季严寒气候影响新训质效的问题。

“冷空气吸入体内会对呼吸道产生较大的刺激,容易诱发咳嗽、损伤呼

吸道黏膜,采用正确的呼吸方法极其重要。”该营教导员王兆慈说,不少新兵跑步时,呼吸频率太快但深度不够,使呼吸肌连续过急收缩,长时间得不到放松,从而引发局部肌肉痉挛。不仅如此,很多新兵之所以会出现跑步后喉咙肿胀、嗓子疼痛等情况,这与病毒性感冒或慢性咽炎有关系。

在准备活动阶段,胡连长便让大家习惯用鼻子吸气,用嘴吐气。在热身环节调节呼吸节奏,采取慢热法让大家适应冬季严寒气候。作为连队的体能尖子,新兵小李总嫌热身时间过长,在准备活动中懒散散。一周之后,小李发现一些成绩靠后的战友体能恢复明显,在平时跑步训练的冲刺阶段,自己竟连续被多名战友赶超。在后续的训练中,小李逐渐认识到准备阶段调节呼吸的重要性,通过熟练掌握连长讲解的呼吸技巧,自己的状态才逐渐恢复了正常。

“在跑步运动的初始阶段要避免冷空气直入肺部,尽量用鼻子呼吸。”旅卫生队军医姜兴学告诉笔者,鼻腔内有丰富的血管,能提高通过的空气温度,鼻黏膜分泌有液体,能提高通过的空气的湿度。鼻毛和鼻黏膜的分泌物,还能阻挡、清除尘埃和细菌,对呼吸道起一定的保护作用。新兵小王家住南方,刚到北方不

太适应。每次跑步才刚跑完一圈就开始大口喘气,结果跑到一半就筋疲力尽了。胡连长便为小王开小灶,由1公里到3公里、再到5公里,通过每天逐步加量进行适应性训练,最终小王克服了大口喘气的不良习惯。

在跑过一定距离或跑速加快后,单位时间内的换气量要比静止时增加几倍到几十倍,此时只用鼻子呼吸不能满足需要,憋气难受,就必须再加上口的呼吸。用口配合呼吸时,用舌头顶上腭,让空气通过舌头两侧进入。这样吸入的冷空气可以在口腔内暖化一下,减小对呼吸道的刺激。同时,呼吸时要注意做到均匀且有节奏,吸气要缓慢均匀,呼气要短促有力。新兵小贾在冬季训练中,每次跑步都会岔气,于是他便从头到尾只用鼻子呼吸,结果随着连队整体跑速的加快,自己却被远远地甩在了队伍的后面。胡连长发现后对小贾的方法及时进行了纠正,从两步一呼两步一吸,再到三步一呼三步一吸,小贾逐渐跟上了队伍。

在调整放松阶段,呼吸调节也不能忽视。在对肌肉进行按摩放松前,胡连长首先引导大家做了5组深呼吸,每组间隔2秒左右,逐步减缓肺部压力,而后再进行韧带拉伸、肌肉按摩等放松活动。

健康讲座

在军营,整齐的步伐、响亮的口号,折射出一个单位的精神状态和战斗力。进入寒冷干燥的冬季,官兵很容易出现嗓子干的症状,特别是对于还处在适应期的新战友来说,稍有不慎就容易出现嗓子嘶哑等症状。那么,如何才能把口号喊得响亮又不伤害嗓子呢?

众所周知,声音是人体声带振动的结果,吸气时,声门打开,声带自然分开;呼气发声时,声带自然闭合靠拢,成水平状,气息穿过两条声带的缝隙,使声带产生振动,发出声音。据了解,不少新战友“练三声”时发声方法不正确,一味依靠声带强烈震动,喉肌用力过猛,致使声带长期挤压摩擦、反复充血引起水肿发炎,有的还会磨起茧子,严重的甚至可能诱发慢性咽炎、声带息肉等疾病。

日常训练生活中,有的班长骨干为了能让新战士的嗓子更快地“练”出来,长时间让新战士喊呼号,嗓子长期处于紧绷状态,导致嗓子肿痛,沙哑得不到进一步缓解,加重了病情。还有的新战士不注意保护自己的嗓子,不喜欢喝水,加上天气本来就很干燥,很容易造成嗓子沙哑。追求声音的洪亮不能一味地依靠声带强烈震动,可以充分利用共鸣腔,让震动在口腔、鼻腔甚至胸腔得到共鸣、放大,声音才会雄壮、响亮。练习发声,可以试试以下3种方法——

运用丹田发声。采用胸腹式联合呼吸法(也称丹田呼吸法),首先要用鼻子吸气,身体放松,两肋展开,胸部稍向前倾,小腹自然内收,让气往下沉,把胸腔和腹腔之间的横膈膜向下压,使胸腔的上下径加长、扩大。在小腹肚脐下三指处形成一个支点,俗称“气沉丹田”。

学会腹部发力。呼气时用腹肌控制出气量的大小与力度,用小腹的肌肉向内压,将丹田中的气压出来。注意,气沉丹田和向外压气都不能用胸腔,要用腹肌的力量。平常可以在床上用手感觉一下呼吸时腹部的起伏变化。

体会胸腔共鸣。我们发出的声音都是靠两片声带震动而形成的,本质上没有多大区别,而且初始声音非常弱小,只有经过咽、喉、口腔、鼻腔、胸腔等人体自然空间逐渐修饰、放大形成自己的风格,才能让声音通透嘹亮。平时可以微微张开嘴巴,放松喉头,闭合声门(声带),像金鱼吐泡一样轻轻地发声,或者低声哼唱,来体会胸腔的震动。

当然,新战士出现嗓子嘶哑的症状后也不可轻视,要采取合理的护理方法,不能误以为嗓子哑是新战士嗓子没练到位。为帮助新战友保护好嗓子,在此提供以下3条建议——

一是劳逸结合,减少过度用嗓。新战士在新训中不论是唱歌还是喊口号都会用嗓,但一定要注意避免过度用嗓,一旦出现嗓子疲劳,就应当注意要控声休息,使声带和咽部黏膜得到恢复。平时说话时要控制语速和语调,尽量避免在嘈杂的地方大声说话。特别要注意的是,低声细语不仅起不到保护嗓子的作用,反而还会加重嗓子的负担。如果嗓子哑了仍需说话时以正常语调为宜,压低或者抬高声音都不利于嗓子的快速恢复。

新战友,请保护好你的嗓子

■新疆军区某红军团军医 李鼎恩

二是清淡饮食,保证嗓子卫生。日常饮食要尽量吃的清淡一些。特别是当嗓子出现不适时,不要选择刺激性的食物,特别是不要吃辛辣食物。除此之外,也不要吃诸如油炸类等坚硬、干燥的食物,以免对嗓子造成损伤。还要控制冷饮,因为冷饮对肌肉的舒展有束缚作用,一旦食入过多的冷饮,肌肉受到刺激,会降低肌肉的弹性。

三是培养意识,避免习惯“清嗓”。平常的生活中,很多新战士都有“清嗓子”的习惯,但频繁用力清嗓时,气流冲击声带使声带剧烈震动,长此以往会导致声带充血、声带小结甚至声带息肉,引起不同程度的声音嘶哑。反复地清嗓子还会使附着在咽喉黏膜表面的保护膜受损,导致急性、慢性咽炎久治不愈。想要清嗓时,可以做咽口水的动作,同样能起到清除分泌物的效果。

(杨锐锋、姜明德整理)



健康小贴士

戈壁驻训注意防风沙

■赵虹 张石水

在苍凉广袤的戈壁大漠,风沙吹袭极易诱发多种疾病,如何有效应对风沙天气给官兵健康带来的不利影响?下面将一些科学防范风沙侵袭的小窍门分享给战友。

及时配备遮挡沙尘的装备。戈壁沙漠中,微弱的风和轻轻的脚步都会将细沙扬起,所以,戈壁驻训要配备防风镜、防尘头巾及口罩,以防风沙吹伤皮肤。

保持驻地地域的环境湿度。戈壁沙漠空气十分干燥,相对湿度较小,应采取向室内及帐篷外的地面洒水、将浸满水的海绵放进桶内随车携带等办法,以增加空气湿度。条件允许的情况下使用便携式加湿

器效果更好,必要时可安排喷洒水车辆保障。

养成良好的日常卫生习惯。每天用清水漱口、清洗面部、清理鼻腔,皮肤暴露部分可定期使用补水护肤品;感觉眼睛不舒服时,不可直接用手揉搓,每天可滴几次眼药水保持眼部湿润;平时可口含润喉片,保持咽喉舒适通畅。

通过合理饮食补充水分。风沙天气容易出现嘴唇破裂、咽喉干痒、口腔溃疡等症状,炊事班在制定食谱时应多安排清淡、暖胃的食物,同时注意增加粥、汤、蔬菜的供应,帮助官兵们有效补充水分,加快体内的代谢循环。