

心理战已成为现代战争的重要内容,越来越引起各国的重视。己方官兵的心理健康是抵御、瓦解敌方心理攻势,筑牢己方心理防线的基础。本期健康沙龙的主题为心理健康,我们邀请到解放军总医院第一医学中心医学心理科主任姜荣环,请她同大家谈谈“官兵应该拥有怎样的健康心理”等话题。

——编者

战场上,该有怎样的健康心理

■郭晶 本报特约记者 罗国全 记者 孙兴维

健康沙龙

【专家介绍】姜荣环,解放军总医院第一医学中心医学心理科主任,主任医师、副教授、医学博士,美国哈佛大学人类学和社会学系、美国麻省总医院、澳大利亚墨尔本大学会诊联络精神病学和肿瘤心理学访问学者,接受美国罗切斯特大学、澳大利亚格雷菲斯大学自杀和心理危机干预培训。主持和参与了多项国家、军队和省部级心身医学相关研究。擅长抑郁症、焦虑症、各种心身疾病的诊断和治疗,心理治疗及心理危机干预等。

记者:姜主任,心理健康已成为中国军人的必备素质,请简要介绍一下心理健康与战斗力的关系。

姜荣环:根据世界卫生组织给健康下的定义,健康不仅包括躯体健康,还包括心理健康和良好的社会功能状态。无论是高科技条件下局部战争的突发性、激烈性、对抗性和毁灭性,还是非战争重大军事行动的高强度、高风险,都对部队官兵的心理素质和心理服务工作提出了新的要求。可以说,官兵心理健康,关系到官兵的日常训练,关系到行动的效能和动机,直接影响到战斗力的生成和提升。

记者:当前,随着时代的发展,官兵心理问题表现得越来越突出。特别是处于18-35岁的青年军人,是人的一生中最容易出现各种认知、情绪和行为问题的时期,他们的心理呈现出哪些不同于其他年龄段的特点和规律?

姜荣环:青年官兵生理基本发育成熟,但心理成熟相对滞后。他们处于青

春发育的中后期,身高、体重、骨骼、肌肉、性功能、大脑和神经系统的发育已经成熟,达到成人水平,但心理机能的发育尚未成熟。青年官兵精力旺盛、充满活力,但面临不熟悉和比较复杂的情景时,往往感到心中无底,遇事拿不定主意,容易人云亦云、随大流。同时,他们观察敏锐、思维活跃、富于幻想,但看问题容易偏激,有时好走极端,对社会、对部队、对人生问题的认识有时容易飘忽不定;他们朝气蓬勃、积极向上、富有热情,但遇到一点小挫折,就容易情绪波动,缺乏应有的自制力。

记者:青年官兵的人生阅历较浅,情绪情感体验强烈,心理承受能力较差,这可能也是一个重要特点。

姜荣环:对的,青年官兵大多是从校门直接进入营门,日常生活也是三点一线,生活相对单调,人生经验、阅历少,但情感表达上外显而张扬,具有情绪变化大而深度不够的特点。他们遇事易感动,或振奋激动,或沮丧灰心。当目标明确时热血沸腾,充满激情,不顾一切;当迷失追求时,手足无措,无所适从。经常可以看到这样的现象,战士们受到一次表扬,工作干劲十足,兴奋好几天;遇到一点困难挫折,又会心情郁闷,自怨自艾。由于情绪变化大,很容易因为一些小事与战友发生冲突,导致产生紧张、烦躁、焦虑、郁闷等情绪。

记者:姜主任,针对上述青年官兵的心理特点,易引发哪些影响战斗力的心理因素呢?

姜荣环:引发影响战斗力的心理因素很多,适应障碍是其一。适应障碍是指在明显的生活改变或环境变化时个体所产生的主观痛苦和情绪不安状态,常有一定程度的行为变化。典

型的生活事件有:丧亲、离婚、失业、转学、患重病、退休等。例如新兵入伍时,有的新兵会出现适应问题,主要表现为抑郁心境。

其二是创伤后应激障碍,即在遭受强烈的或灾难性的精神创伤事件,如地震、洪水、战争、严重事故,经历、目睹或遭遇他人死亡,或自身生命受到死亡的威胁时,而产生的弥漫性痛苦,是个体对威胁性或灾难性事件的生理、心理、行为上的延迟反应。发病潜伏期从几周到数月不等,多数可恢复。

记者:战斗应激反应也是一个重要因素吧?

姜荣环:没错,战斗应激反应又称战斗休克、战斗衰竭或战斗疲劳,是在作战中突然或逐渐发生的士兵作战能力的崩溃并伴有躯体、心理症状的反应。战斗应激反应的伤员并不是精神疾病患者,这些军人在强烈的应激刺激下失去精神平衡,大多数伤员在优良的医疗救护后能够很快恢复正常,返回部队。

记者:抑郁和焦虑也是战斗力生成的大敌,这两个方面的影响如何?

姜荣环:先说抑郁。抑郁症患者的抑郁作为一种心理疾病,其发病无现实基础或为现实中无关紧要的事情,主要表现为显著而持久的心境低落、思维迟缓、精力下降,患者不能通过自我调节、他人安慰和改变环境有效缓解,并伴随绝望、无助、无用(三无)和自责、自罪、自杀(三自)等症状,伴发焦虑和睡眠障碍,无法正常的生活工作。

再看焦虑。焦虑是指持久的无具体原因的紧张不安,无现实依据的感到灾难、威胁或大祸临头,情绪的强度并无现实的基础或与现实的威胁明显不一致,不随客观问题的解决而消失,伴

有明显的自主神经功能紊乱及运动性不安,如心慌、气短、烦躁、头痛、坐立不安等。焦虑导致精神痛苦和自我效能感下降,让人有如热锅上的蚂蚁,坐卧不宁,难以入睡。

需要明确的是,抑郁症和焦虑症经过恰当的治疗,都是可以治愈的。

记者:在部队的训练、教育中,我们不仅要提高官兵的智能、技能和体能,而且要疏导他们的不健康心理,消除他们的不良情绪,提高他们的心理素质。请问实践中,我们如何做好这方面的调节工作?

姜荣环:心理学研究表明,人的承受力与心理准备的程度成正比,对同等程度的刺激,心理准备程度越高,其心理承受力越强,受到的心理压力越小。因此,要注重战时和平时进行及时有效的心理危机干预,即对处于心理危机状态下的官兵进行及时的心理援助,使其尽快摆脱心理困境。

具体来讲,一方面,平时加强心理训练,提高心理承受能力。平时在最为逼真的战场环境下进行训练,体验战场环境的复杂性和艰苦性,体验紧张恐惧感,增强身体耐力和对应激的心理适应能力,尤其是增加在特定环境、短暂时间内解决危难问题的经验,以此提高军人心理承受力和军事作业技能。另一方面,做好心理筛查,及早发现心理素质不过关的作战人员。一方面,严把新兵入伍关,排除高危人群,阻止心理不稳定、有潜在心理缺陷的人员进入部队,从而降低战时应激反应的发生率。另一方面,做好战前心理预防和评估工作,进行战时心理知识宣讲,适时评估参战人员的心理健康水平,对心理健康水平不达标的军人进行心理干预。

健康故事

又到开饭时间,与以往相比我多了几分期待,只因饭桌上多了一个久违的“面孔”——辣椒酱。从过去的明令禁止,到如今的餐桌必备,这瓶小小辣椒酱的经历可谓一波三折。

寒冬腊月,东北大地寒风彻骨,屋外的风像刀子一般吹得人脸生疼。作为一名土生土长的江西人,这是我第一次来到北方,对这里环境很不适应。尽管把能加的衣服都穿上了,可是只要离开带暖气的屋子,我就会被冻得全身发抖,冷气仿佛钻到了我的骨头里。每到这时,我就会开始想念家乡的辣椒酱,米饭里加上一小勺辣椒酱,那股子火辣的劲儿顺着舌尖儿滚到嗓子眼儿,再慢慢流淌到胃里,整个人都暖和起来。缺少了每餐必备的辣椒酱,饭后我总感觉身体少了那么一股“热乎劲”。

“饭都吃不好,还咋训练?”都说新训要报喜不报忧,但一次周末和爸妈通话时,我还是忍不住吐槽了一下连队的伙食,“其实也不是伙食不好,就是吃饭没辣椒,冬天有点熬不住……”

没想到才过几天,我就收到了爸妈寄来的快递,打开一看,居然是今年家里新做的辣椒酱。高兴之余,我果断带了一瓶到饭堂,辣椒酱竟受到了战友们的热捧,一顿午饭的工夫,一大瓶酱就被吃掉一半。然而,晚饭时我意外地发现,饭桌上的那瓶辣椒酱不翼而飞了。

“饭堂有规定,桌子上不能摆坛罐罐,一是卫生秩序不统一;二是怕你的东西不卫生,吃坏了身体。”班长的说辞让我无力反驳。

“辣椒酱不能上餐桌,要由专业的人来评判。”指导员侯阔得知此事后,带着我找到了军医郝运。

“冬季吃辣椒能够除湿、驱寒和预防感冒等,同时能刺激人体前列腺素E2的释放,有利于促进胃黏膜的再生、维持胃肠细胞功能、防治胃溃疡。更重要的是,辣椒能够健胃、助消化、改善食欲,并能抑制肠内异常发酵。”了解了具体情况后,郝军医补充道,冬季饮食加入辣椒酱虽然能祛湿抗寒、增进食欲,但像我这样把辣椒酱每天放在宿舍用暖气熏着,会大大增加其霉变的概率,显然是不合

辣椒酱成为餐桌必备

■第七十九集团军某旅新兵 张来

的。“张来,快点告诉我,你家里这辣椒酱是怎么做的……”一回到连队,侯指导员就带着我找到了炊事班长,按照我的配方现场做了一坛。“独乐乐不如众乐乐,上次你那瓶辣椒酱我尝了,确实不错,多做点让大家一起吃,以后咱饭堂的辣椒酱就归你负责了。”有了指导员的许可和炊事班长的大力支持,辣椒酱成了每天的餐桌必备,我终于不用再为每天的吃饭而发愁了。(记者宋子洵、通讯员刘星楠整理)

为兵服务资讯

陆军特色医学中心

“肠菌移植”技术成功救治严重腹泻患者

■朱广平

97岁高龄的老红军贺老患有肺炎、脑梗死后遗症、血管性痴呆,不久前出现严重腹泻,虽经治疗但无好转。若不能有效治疗,将加重病情甚至危及生命。陆军特色医学中心消化内科主任陈东风团队经过反复论证,决定使用“肠菌移植”技术治疗贺老的腹泻。他们联系肠菌供者,制备出移植用的菌液,经过胃管对贺老进行了“肠菌移植”,腹泻症状很快得到缓解。

“肠菌移植”是将健康人粪便中的功能菌群移植到患者胃肠道内,重建具有正常功能的肠道菌群,能有效减轻腹泻症状。据悉,该中心在西南地区率先开展“肠菌移植”新技术,已医治患者2000余例。

解放军第924医院

辅助生殖技术造福不孕不育军人家庭

■韦心平 黄翔

“我终于当上妈妈啦!”海南省军区某部军属付女士内心充满喜悦之情。大龄军属付女士婚后习惯性流产3次,卵子质量下降引起染色体异常是导致其多次习惯性流产的主要因素。解放军第924医院生殖中心主任段金良应用第三代辅助生殖技术助其成功受孕,并顺利产下一名男婴。

该医院运用第三代辅助生殖技术为不孕不育军人家庭带来福音,有效提升了部队官兵的幸福指数。据介绍,他们连续5年接受全军不孕不育集中诊治任务,共接诊不孕不育夫妇319对,为211对夫妇实施辅助生殖技术,目前已成功分娩149个健康婴儿。



新年伊始,第72集团军某陆航旅严格按照实战化要求,围绕快速占领有利地形、伤员转移隐蔽、战场伤员救治等课目训练,在浓浓战味中开局起步,提升打仗胜仗能力。图为官兵为伤员进行包扎固定。张欢朋摄

如何拯救“后移的发际线”

■西藏军区某边防团军医 孙传政

神压力会改变毛囊生长周期,促使毛发生长提前结束。若不能学会排解压力,长此以往,促肾上腺皮质激素会超常释放,头部的收缩血流难以流畅,头发很难获得充足营养。这时候,无论是发际线升高还是脱发,都是常有的事情。

三是外部因素对头发的伤害。强光、紫外线会破坏毛囊生长环境,损伤头发的毛鳞片,使其变薄、剥落。长期不正确的洗头方式、洗头水温过高、洗发水刺激过强、梳头大力拉扯头发等错误习惯也会损伤头皮,促使发际线后移。此外,病理性脱落、遗传等因素都是造成脱发、发际线后移的原因。

如果年轻战友们也有发际线后移的前兆,请牢记以下几种改善方式——

一是保持良好生活习惯。充足的睡眠可以促进皮肤及毛发正常的新陈代谢,而代谢期主要发生在晚上,特别是晚上10时到凌晨2时之间,这一段

时间睡眠充足,就可以使得毛发正常新陈代谢。如果必须熬夜,那么一定要保持平和的心态,尽可能保证饮食均衡,少吃油腻高糖食物。杏仁坚果、新鲜蔬菜水果等,都可以补充头发需要的营养物质,帮助保护头发。

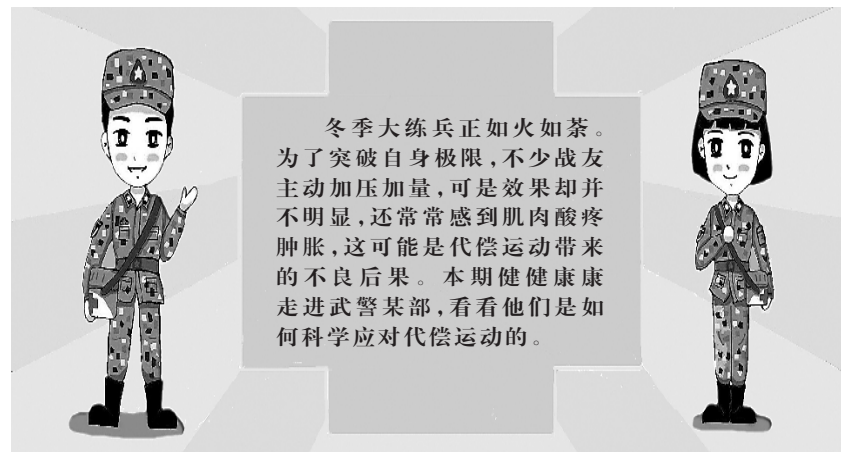
二是对头发的保护要到位。洗头时不要用指甲直接挠头皮,若用力过度会损伤头皮和发根的健康。涂抹护发素也不要涂抹在发根处,以免渗入并堵塞毛囊,更不要用热风直吹发根。另外,头部的穴位很多,适当的按摩头部也可以帮助减少头发的问题,促进血液循环。

三是适当运动,保持乐观心态。适当的运动有利于舒缓压力,放松心情,提高自身免疫力。工作和休息要找好平衡点,劳逸结合不但能提高效率,对健康更是有大益处。另外学会释放压力,遇事不激动,始终保持乐观平和的心态也很关键。

(刘含钰整理)

冬季练兵 代偿运动勿轻视

■徐礼洋 张翔



冬季大练兵正如火如荼。为了突破自身极限,不少战友主动加压加量,可是效果却并不明显,还常常感到肌肉酸疼肿胀,这可能是代偿运动带来的不良后果。本期健康康走进武警某部,看看他们是如何科学应对代偿运动的。

健康康走军营

健健:康康,刚才我看到几名战友做杠铃深蹲时不断增加重量,最后全靠前倾身体、弓腰发力才能完成整套动作。这样锻炼真的能帮助突破极限么?

康康:不仅不能,还容易产生代偿运动。所谓代偿运动,就是指当人体需要维持某一姿势或进行某一动作时,本应发挥作用的肌肉由于过度疲劳或伤病不能正常行使其功能,导致其他肌肉代替它工作,补偿其缺失功能的行为。平时训练中如耸肩、弓背、身体前倾等小动作其实都会产生代偿运动。

健健:代偿运动会给身体带来哪些影响呢?

康康:代偿其实是身体的一种保护机制,在某个肌群、骨关节功能不足时,合理、正确地使用代偿运动能帮助完成目标动作。但过度的代偿运动不仅对提高体能没有帮助,反而会造成损伤。对于一些已经有轻微训练伤的战友,出现代偿运动后,原本未受伤的肌群或部位由于发力不正确,还会造成新的损伤。

健健:我还注意到有的战友喜欢从健身软件上搜一些高难度训练动作

进行模仿。

康康:这种做法是不可取的。高难度训练动作看起来酷炫,但往往需要一定的力量和技巧基础,盲目模仿只能做到“形似”,达不到应有的训练效果,还可能对身体造成损伤。所以,应该量力而行,先将目标肌群的力量提上来之后再行高难度动作的训练。

健健:在训练过程中如果出现代偿运动应该怎么办呢?

康康:首先要找出代偿运动发生的主因。通常有训练重量过大、稳定性不足、动作不标准等因素。针对这些问题,一是要做到循序渐进,不能操之过急。选择适合自己的强度或重量,以适量多次为宜。二是训练要有针对性,不能一味贪多。可将全身分为核心、腰腹、上肢、下肢等部位,有针对性地训练,训练某一部分时以该部位发力为主。三是要掌握正确动作,不能随意变形。训练力竭时应短暂休息或采取他人辅助的方式继续训练,避免不自主地使用其他部位发力导致动作变形。

健健:看来代偿运动引发的问题还真不是件小事!战友们练兵热情如此火热,可千万不能被代偿运动影响了身体健康,一定要讲究方法。

康康:对啊。事不宜迟,我们快去给大家普及一下吧。