

科学调整,告别情绪低谷期

■国防科技大学军事心理学教研室主任、国家二级心理咨询师 韩立敏

心理咨询室

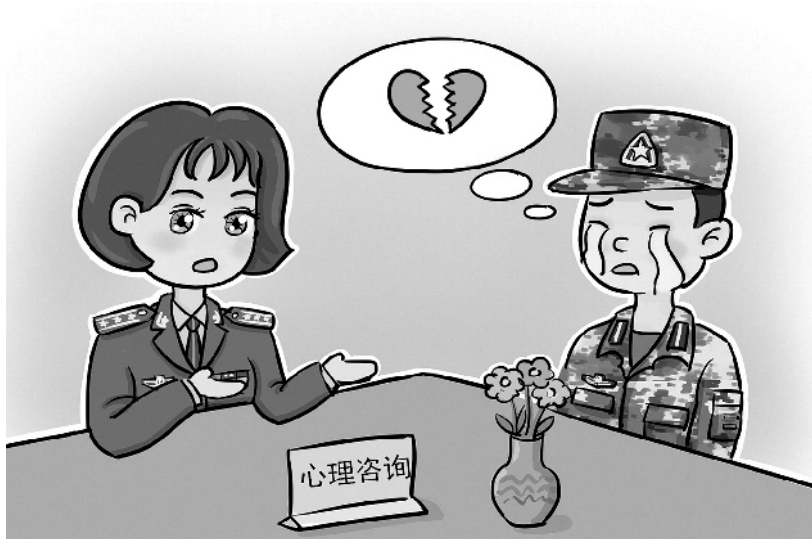
一天晚上,我刚进咨询室还没坐定,值班学员骨干就过来报告:“教员,一个班长在外面等了好一阵子了,看样子他心情很糟。”“好,你让他过来吧。”

前来咨询的学员长得高大帅气,但神情黯然。“教员,我爸爸一个月前突然因车祸去世了,我好难受。”一开口,他的眼泪就唰唰地掉了下来。这也是我第一次遇到男学员在咨询室毫无掩饰地掉眼泪。

“这一个月来,我想着想着就会掉眼泪,哪怕是在课堂上,同学们都劝我想开点,不能老是这样子。教员,你说我怎么可能想得开呢?”

“唉,这确实很难过,你在感情上一时半会儿接受不了是肯定的。”

“是的,教员,我真的是接受不了。我跟您说,从小爸爸就对我特别严厉,我一直以为是爸爸不够爱我。直到今年寒假,我才知道他对我严格是希望我长成正真的男子汉,做一个有担当的人。可是,我刚刚理解了他,他却不在。寒假时,我还跟他约定,暑假陪他和妈妈一起去旅游呢。您不知道,在我爸去世前几天我还在看旅游攻略……”他的眼泪流个不停,我的眼泪也不知不觉地流了下来。



姜晨绘

来。一个大男孩,刚理解父亲的苦心,正在积极改善与父亲的关系时,面对突如其来的打击,换作谁都受不了。

“教员,对不起,我把您都给带哭了,对不起。”

“没事儿,我也是被你的情绪给感染了,我能体会到你的痛苦、内疚、遗憾……”这次咨询我没有恪守50分钟的时间限制,而是让来访者尽情诉说对父亲的思念,表达他的难过、痛苦。约1个小时后,他的情绪平复了许多。我进一步交代他,在日常生活中不要

压抑自己的哀伤,也无需刻意去转移注意力,想流泪的时候就流泪,需要我的时候,随时可以预约咨询。

过了3周左右,我们第二次在咨询室面谈:“这段时间,你过得怎么样?”

“不大好,虽然班上的同学都很关心我,总是苦口婆心地劝我多想无益,可我怎么觉得不管用呢?当时好了很多,可是没过多久情绪就又上来了。”

“不过,我感觉得出你现在的悲伤的情绪的确是少了些,只是心里又开始焦急了。”

“是的,像同学们说的那样,我不能总沉浸在悲伤里啊,我该怎么走出来呢?”

“那有没有按照第一次咨询结束时我交代给你的办法去做呢?”

“嗯,做起来有些难吧,主要是我不想让同学们担心,就想克制着,而且总是哭哭啼啼的,也太不爷们儿了。”

在咨询过程中,我发现他的心理状态已经得到了初步改善,只是当事人尚未明确察觉到。这其中,非常关键的因素就是同学们的陪伴。一般情况下,军校的人际环境对每一个身处其中的人都是很好的保护性因素,特别是对遭遇重大变故的学员来说,同学之间密切的情感联结,就如同一只大手,温暖且有力。

我把第二次咨询的重点放在让来访学员领悟丧失本身会带来的种种不适应上,让学员自己体会到,痛苦反应是会持续一个过程的。在这一过程中,体会哀痛、积极接受社会支持、顺其自然地做手头的事情,会缩短哀伤的时间。咨询过程中,他经常若有所思地点头。临走时,他说:“教员,经过今天的咨询,我感觉通透了好多,我相信自己能做得更好一些,谢谢您。”

一段时间后,心理咨询预约平台收到了他发来的话:“感谢韩教员的帮助,让我冲破了20年来最阴霾的天空。我发现:悲伤的尽头就是接纳。”

过好远程机动的「健康关」

■新疆军区某红军师医院军医 刘凯

摩托化输送——晕车疲劳需预防

【镜头回放】一次,部队前往高原执行任务,由于梯队多、梯队长,前车驶过后卷起大量尘土。为避免扬尘影响,大家把篷布解下,车辆挂篷行驶。结果,七连下士小杜出现了晕车症状。到达小休息点后,大家纷纷下车调整,不少战友反映:虽然一直在车里坐着,却感觉四肢无力、精神涣散、腰酸背痛。

在摩托化行军时,通常参加人数多、动用车辆多、梯队距离长,途中的卫生防护难度大。在野外行驶时,汽车颠簸震动,乘员为了保持身体平衡,全身肌肉尤其是腰背肌肉常处于高度静力紧张状态,容易腰酸背痛。

【防护建议】摩托化行军前,全体乘员,特别是驾驶员需要充分休息,以防因瞌睡发生车祸。运输车内,官兵携行的背囊,可供每名乘员就座。坐背囊时,可采取车厢两侧各一列、中间两列的方法进行排列。两侧乘员背靠车厢,中间两列则互相靠背而坐,这种坐法可以减轻静力紧张,缓解疲劳。

在行军梯队中,前后车要保持一定的安全距离,可以防止吸入过多的灰尘;同时加强通风,必要时可以佩戴防尘口罩,减轻汽车废气及灰尘的影响。容易晕车的官兵要避免喝水过多或吃饭过饱,并尽可能坐在车厢前排靠边位置,必要时可服用抗晕药。值得注意的是:上车之后应及时坐下,人未坐定不得开车;久坐后,下车要稳当,不可猛跳。

用品,如护腰带、护颈带等。

空中作业——身心得兼顾

机械化部队行军——强制体位要注意

【镜头回放】一次合成演训,小王和小李猫在狭小的战车空间内,全神贯注地通过布满弹坑、断崖、土岭的特殊路段,身体承受着来自不同方向的剧烈颠簸。几个小时的远程机动下来,两人全身酸痛:手也抬不高了,腿也迈不动了。长时间保持一个体位所导致的腰肌劳损,让小王和小李痛苦不堪。

在行军过程中,机体往往需要长时间保持一定的强制体位。这使得个别器官处于过度紧张的状态,某些部位长期遭受压迫、牵拉、摩擦等,从而使机体发生功能性、甚至器质性的变化。比如长时间的站立位,容易使足、胫部肌肉过劳、韧带拉长、足弓逐渐变平。

【防护建议】在机动前后,官兵可选择适当的理疗项目,来矫正或缓解强制体位带来的不良影响,加强身体软组织的强度和韧性。如久坐的官兵可以选择跳步、爬梯;长时间站立人员可以选择仰卧起坐、倒立、屈膝滚腰等;屈曲、倾斜、蹲位者可以选择使用哑铃、单杠、健身球等器材进行训练。除此之外,还要积极改善作业环境,配发个人防护

【镜头回放】侦察兵小颜初次搭乘直升机训练机降课时,感到耳鸣症状明显,后来由于机身受风沙影响颠簸较大,小颜又出现了心跳加速、呼吸变快、焦虑不安的情况。

如果机舱内湿度小、温度低、噪声大、颠簸时间长,人体可能会出现不适反应。如在机身升降过程中,内耳鼓室容易形成负压,出现耳鸣、耳痛等症状。而乘员在空中也可能有一些心理反应,如果处理不当,可能会加重官兵的心理负荷。

【防护措施】机动前,应当对乘员进行体格检查;登机前2小时左右,可补充热食,不要在就餐后立即登机,忌进食过饱或空腹登机;登机前需充分休息,良好的睡眠有利于保持好生理和心理状态。如果在空中出现耳部不适的症状,可以通过吞咽动作、捏鼻闭嘴鼓气等方式减轻耳咽管压力。而对于执行机降、跳伞等任务的官兵,如果出现了恐惧心理,则要引起重视。可对他们提前进行心理干预,比如采取心理行为疗法来治疗,或者在地面上进行模拟训练,逐步克服恐惧等不良心理。

(张嘉、孙振整理)

健康故事

夜训加餐,该如何“挑食”

■张贺

夜训还没开始,陆军某工程维护部队下士蒋志辉和程汉宁就迫不及待地跑向军营超市,柜台前已经是人满为患。“给我来桶红烧牛肉面,加一个鸡蛋和两根火腿肠。”“我要一桶老坛酸菜牛肉面……”

近日,陆军某工程维护部队夜训正酣,尤其是全力备战比武竞赛的集训队队员,每天都要进行4个小时的高强度夜训。夜训过后,有的官兵感觉胃中空空、饥肠辘辘,免不了要“犒劳”自己一顿,美美地吃个夜宵再睡觉。

夜训结束后,加个餐本无可厚非。但不适当加餐,会对官兵的健康产生危害,也会影响白天训练。这不,前段时间下士刘言君就因为乱吃夜宵吃坏了肚子,在15公里长跑中,跑到一半儿就坚持不住了。这可让集训队队长担忧起来,立马邀请卫生队的张医生,结合夜训的实际情况,给大家上了一堂课。

张医生在课上告诉大家:夜宵对于正常吃晚餐、正常就寝的人来说是没有必要的。如果经常性睡前进餐,胃就会长期处于“加班”状态,容易引发胃炎、胃溃疡等疾病。如果在加餐时还吃了油炸、烧烤等食物,还可能对胃黏膜造成不良影响。但在夜训强度较大的情况下,可以考虑加餐,不仅能补充营养,还有助于睡眠。

“但是在选择夜宵时就可就需要注意了,不能只考虑口味和饱腹,还要注意补充营养,泡面可不能成为夜训的标配哦。”张医生接着告诉大家:“在加餐时,要选择富含蛋白质的食物,例如牛奶、鸡蛋、牛肉等。还有富含维生素的新鲜蔬果,例如苹果、橙子。花生、大枣等干果可以起到抗疲劳的功效,也是一个不错的选择。”

“当然,如果有‘大胃王’,还可以考虑添加一份主食,如面包或者玉米。此外,如果睡前加餐,导致睡眠质量下降,或第二天胃胀不适,睡前尽量不要加餐,或者减少食物的分量。”

这天,夜训开始前,超市又挤满了人。“给我拿袋热牛奶,一个鸡蛋。”“给我称两个苹果……”



近日,武警广西总队医院模拟实战环境,组织卫生员战士、卫生专业干部,开展战伤救治练兵比武竞赛活动。

王敏摄

丢掉“月半”,勿入减肥怪圈

■刘含钰

健康漫谈

你“月半”了吗?这本来是网络上的一句玩笑话,但也确实体现了当代人对健康体型的追求。

前段时间,中国高校传媒联盟面向全国40余所高校的大学生发起问卷调查。调查结果显示,72.73%的受访大学生对自己的体型表示不满意;77.78%受访者表示有减肥的经历或正在减肥;而减肥计划执行到一半终止的受访大学生占89.61%。

无独有偶,部队中也有超重人员存在,减肥不可避免地成为了他们的“必修课”。《共同条令》规定:“军人应当严格执行通用体能训练标准,落实军人身体强制达标要求。”良好体型可使军人在执行任务时拥有更好地灵敏度与耐力,从而更好地发挥技战术水平。为了提升自身战斗力,在未来战场上有优势,不少官兵将减肥提上日程,坚决要

丢掉“月半”这一阻碍自身发展的“路障”。

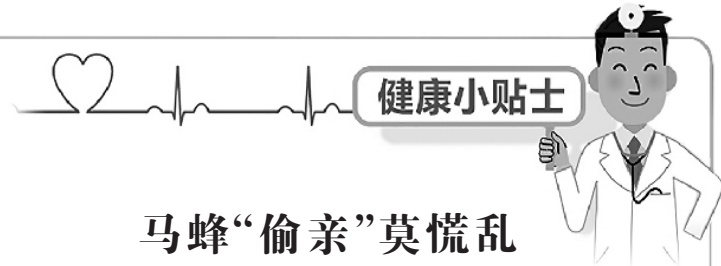
然而,“减肥有怪圈,进入需谨慎。”减肥的官兵有时可能会陷入怪圈:努力克制自己,一段时间后效果不明显,心情变差,放弃减肥,体重上涨,无法面对现实,又重新开始减肥。长此以往,减肥日渐成为“惨烈的战役”。

反反复复后,有的减肥者开始寻找所谓的“捷径”,甚至失去了理性辨别的能力,“胖急”乱投医的现象也偶有发生。此时“10天极速变苗条”之类的广告词也变得异常有吸引力。代餐、减肥产品、塑身衣裤等“花样”渐渐拥有了市场。然而事物发展自有规律,“神速”未必能成就“神话”。某部战士林某服用减肥药一个多月瘦了10斤,但却时不时感觉头晕,体能训练时跑了一小会儿就气喘吁吁,有时肚子还会阵阵作痛。军医诊断后发现,林某服用的减肥药含有不同成分添加剂,

有利尿导泻的作用,虽然电子秤上的数字变小了,身体营养却大量流失,不但没有真正减去脂肪,还影响了肠胃健康。

除此之外,有的官兵“严格”要求自己,以不吃晚饭、肉食的方式来减肥。然而“民以食为天”,一日三餐必不可少。通过不吃晚饭来减肥,并不是因消耗能量来减脂,而是因能量不足所减脂,这样会降低身体代谢能力,不但不能帮助减肥,严重的还会患上厌食症。长期不吃肉,摄入的蛋白质过少,可能会出现激素分泌失调等问题。不能不吃,但可少吃,减肥的官兵可对每一餐摄入的热量严格把控,每餐吃到七、八分饱即可。除了管住嘴,更要迈开腿,坚持参加部队的日常训练不仅可以提升自身素质,还可消耗热量、燃烧脂肪。

减肥非一日之功,在丢掉“月半”的路上,科学减肥仍需再出发,正确燃烧卡路里,勿入减肥怪圈。



健康小贴士

马蜂“偷亲”莫慌乱

■王乐意 高菲

又到了野外驻训的“黄金期”,不少战友都有过这样的体验:在野外时,不时地眼观六路、耳听八方,防止被“天敌”马蜂偷亲“亲”一口。

一旦被马蜂蜇伤,要尽快进行处理,条件允许的情况下,可采取以下方法缓解。

排毒处理。马蜂攻击人体时会用锋利的刀划开一个小口,并用能产生吸力的瓶子拔取蜂毒,注意在这之后要做好消毒工作。

碱水治疗。马蜂的蜂毒是一种酸性毒素,被马蜂蜇伤后,可用苏打水等碱性溶液来清理

伤口,以减少毒素。

冰敷缓解。被马蜂蜇伤,除了会有疼痛感外,还会有强烈的火热感,可用冰块或冰水敷降温,促进毛细血管收缩,抑制毒素的扩散。

条件有限的情况下,先拔去毒刺,再用肥皂水、食盐水或糖水清洗伤口,也可用大蒜、生姜或老黄鳝捣烂取汁,涂在伤口处。

特别提醒大家,被马蜂蜇伤后,切忌不要将土、破布、脏手绢等东西贴近伤口,以免引发破伤风。有过敏体质的人,被蜇伤后如果出现荨麻疹、水肿、哮喘或过敏性休克等过敏反应,应立即送往医院救治。