

告别心理疲劳 提升心理韧性

■国家二级心理咨询师 唐国东

心理·健康讲座

前不久,一位在武汉支援的医生给国防大学心理援助热线团队打来电话。她说在工作相对平缓之后,却开始感到身心疲惫,内心有种被“掏空”的感觉。这其实是心理疲劳的表现,人体应激状态犹如紧绷的弓弦,长时间超负荷支撑,身体机能容易衰弱,工作效能也会降低。在疫情防控期间,工作压力大、人际交往受限等原因,可能会使一些人出现情绪焦躁、动力耗竭、身体疲惫等感觉。那么如何快速缓解心理疲劳,增强心理韧性?我建议从以下几方面进行调节。

他方客观评估。他方客观评估是指以第三人身份视角,客观评价当前事情,让主体积极面对当下任务。官兵在长时间重复性工作后,若出现烦躁、疲惫等心理感受,可以跳出自我认知的思维局限,以旁观者的身份审视自己的行

为,认可工作的意义,从而强化对自我努力、自我付出、自我价值和成绩的认可。

积极自我暗示。积极自我暗示能充分调动个体对突发事件的心理应对资源,发挥出超越个体本身实力的能力。当在工作中出现心理疲劳时,可以反复运用“我为参与疫控任务感到自豪”“我的岗位很重要”“我一定能坚持到底”等积极正能量的词汇进行语言暗示;通过竖大拇指、振臂、鼓掌、跳跃、打开双臂等舒展性姿势进行动作暗示;播放节奏明快的激情音乐和歌曲进行声音暗示;还可以回忆一件感到成功或自豪的事情,帮助自己产生强烈的自我认同感。

分享成就快乐。良好的人际关系有助于提升个人安全感,强化工作幸福感。有人分享,快乐加倍;有人分担,痛苦减半。在疫情防控工作中遇到烦心事,可以向身边的战友倾诉和沟通。如果有的内容不方便告诉他人,可以通过意象对话的方式倾诉。找个舒适的地

方躺下,把注意力转向身体,当你感觉完全放松了,可以在脑海中想象一个信赖的对象,向他诉说你的成就,并得到认可和肯定;还可以写下这周发生的事情,让你感到快乐与感激的事情。这种练习往往会给自己带来更高的工作满意度,让人更具工作激情。

及时放松休息。出现疲惫是身体发出的警告,一线医护人员要抓住一切可以休息的机会。工作间隙,可以看看窗外的风景,让视觉神经换个口味;做做深蹲、跳跃等肢体拉伸动作,让身体舒展开来;睡前冲个热水澡、放首轻音乐,缓解压力;长时间工作后,在心底对自己的身体悄悄说一声“你辛苦了”。这些方法不仅可以帮助身体放松,也可以有效缓解心理上的疲惫感。

畅想疫后目标。当你感觉心理弹性降低时,可以跳出当下状态,规划一下疫后想做的事情,比如最想做的5件事、最想见的5个朋友、最想去吃的5家餐厅、最想和家人或战友去的5个

地方等……列出计划清单,并在每个目标后面写实现的具体办法。潜意识会引领你聚焦未来,摆脱当下的情绪困扰。此外,还可以每天花20分钟时间,在纸上写下心目中更好的自己,明确实现这个目标的时间步骤和具体计划,坚持四天左右,生活幸福感会明显增加。

积极专注投入。专注力是一种将意识集中于特定工作对象的心理过程。专注投入的状态能让人感受到乐趣和喜悦。这种状态不仅能带来兴奋感,也能带来极高的效率和成就,缓解工作中出现的心理疲劳。疫情防控的基层官兵可以聚焦当下自己所处的境况,思考“我应该做什么,我能够做什么,我如何做得更好,我做什么能让自己更愉悦”;身处战“疫”一线的医护工作者,可以增强“我的治疗经验专业丰富,战友同事认可我”等意识;复岗复训的官兵可以暗示自己“储备的能量需要爆发,失去的时间需要夺回”等,进一步激活心理潜能。



心理服务进行时

疫情期间,武警湖南总队长沙支队充分发挥心理援助小组职能,通过热线电话、微信平台小程序等方式,“键对键”“线对线”向广大官兵提供心理咨询服务,做好心理干预工作。

图为武警湖南总队长沙支队心理医生杨喆正在接听心理服务热线,为来电咨询的官兵进行心理疏导。

吴春彤摄

科学预防听力损失

■郭伟峰 史浩

“排长,我的耳朵好像出了问题,战友和我说话,我总是听不清。”晚饭后,第82集团军某合成旅排长吴登旭回到宿舍,就碰见前来诉苦的战士小刘。

“别担心,先把具体情况和我说一下。”看到小刘急匆匆地跑来,吴排长一边安慰他一边仔细询问情况。

“不知道咋回事,我最近感觉听力下降了不少,耳朵里还常出现‘嗡嗡’的声响……”说起自己的情况,小刘满脸担忧。为了帮助小刘搞清楚原因,吴排长带着小刘找到卫生队的李军医。

“你的耳朵最近有没有受过什么刺激或者受伤?”听完小刘的描述,李军医初步判断小刘可能是出现了听力损失。

“最近耳朵也没受过什么刺激,就是休息时间自己喜欢戴着耳机听音乐。同时,为了不被周围的环境干扰,我每次都把音量调大。”小刘回忆着说道。

“你这是听力损失。”李军医告诉小刘,“听力损失”是近几年才被提及的一种病,发病群体也越来越年轻化。主要是由于高于安全水平的音量带来强烈的振动,造成耳蜗内毛细胞损坏,从而导致听力损失。如果不注意,时间久了还可能致聋。

“这可怎么办?”听了李军医的话,小刘有些害怕了。

“听力损失分为轻度、中度、重度和极重度四种类型。不同程度的听力损失有不同的治疗方案。你现在属于轻度听力损失,平时注意生活习惯,尽量少戴耳机,稍加休息调养,就可以恢复。”李军医拍了拍小刘的肩膀解释道。

听到这里,一旁的吴排长松了口气。为了不让排里其他战士出现类似情况,他随即向李军医咨询:“我们平时该如何正确使用耳机呢?”

“减少耳机的使用时间,每次使用耳机的时间尽量不要超过1小时,且音量不要超过最大音量的60%;听一段时间后要取下耳机,轻轻揉揉耳朵,放松一下;尽量避免在过于嘈杂的环境中使用耳机,当耳机音量调到最大音量的60%还听不清时,应及时摘下耳机;不要戴着耳机睡觉,以防压迫耳朵,给耳朵带来物理伤害。”李军医开始给吴排长和小刘科普护耳知识。

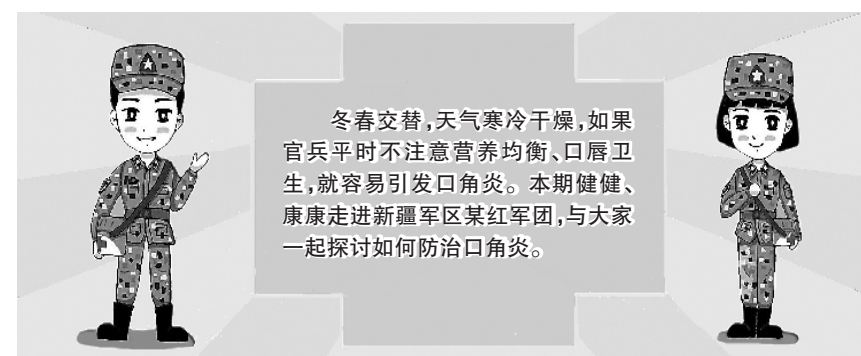
“另外,在日常生活中,为了有效预防听力损失,除了科学使用耳机,还要注意以下几点:一是避噪音,尽量避开噪

大的场所和爆炸环境,少去嘈杂场所。在噪声较大的环境中,可以使用降噪耳塞保护耳朵。二是防感染,预防耳道感染,避免洗澡、游泳时耳道进水,不要经常掏耳朵。三是出行时多加留意,如果驾车在高速公路上,要关闭车窗,减少风噪可能带来的听力损失。在乘坐高铁、飞机时,如果感觉耳部胀痛不适,可以通过吞咽动作、嚼口香糖等方式缓解,保护鼓膜。四是养成良好的生活习惯,保持健康规律的作息,避免情绪紧张激动,并定期检测听力。”

“我以后一定要养成良好的用耳习惯。”听完李军医的话,小刘当即表示。吴排长也把些护耳知识记录下来,并告诉了其他战友。

冬春交替 谨防口角炎

■王海宁



疫情期间,如果出现焦虑、担忧等负性情绪,如何进行自我心理调适?请看——

拥抱“内在小孩”

■解放军第九八四医院全军心理服务中心主任 李秀珍

心理咨询室

前段时间,我作为心理医生走进基层部队。一名干部告诉我,他最近工作压力大,感觉身心疲惫、内心焦虑,睡眠质量也明显下降。我询问了他生活、工作及人际交往情况后,问他:“那你焦虑的是什么呢?”他回答:“我总担心工作出错,会受到批评。”“你担心出错受批评的心态是什么时候出现的?”我认为得先找到他负性情绪的源头。随着谈话的进一步深入,他告诉我,他在很小的时候就有这样的感受。

在心理咨询的过程中,我替他画了一条人生线,标注上他不同的年龄阶段,并让他搜寻每个阶段中重要的人和事。接着让他自己在记忆的故事中找出遇到过的困难或受到过的创伤,留在内心深处的“小孩”,写下小孩的名字,放到一把空椅子上,然后自己坐上那把椅子,进入曾经的情境中,体验那个小孩的情感,用小孩的口气说出内心的感受。

他闭着眼睛说“我想做好,可我总是担心做不好,这让我很疲惫。”我又让他坐到另外一把椅子上,告诉他:“此时此刻成人的你,看着那个小孩,你会对他说什么呢?”他想了想,轻轻地说:“你尽力了,做得很不错。当一个人没有自信心,过度焦虑时,就会心理疲劳。”在他和“内在小孩”交流的过程中,他逐渐意识到“内在小孩”就是他成年人性格中的一部分,在遇到类似情境时,会



姜晨绘

以小孩为主的特质应对现在的困难和挫折。这个时候就需要指导心中的“内在小孩”表达,呵护他、陪伴他长大。

其实很多人心中住着一个或者好几个没有长大的孩子,成年后在遇到困难挫折时,这些孩子就会以恐惧、自卑、委屈、退缩等形式表达出来,影响成人部分的身体、生活和工作。这时,成年的你要去找到他们,理解、接纳、激励他们。那么如何面对自己的“内在小孩”呢?

一是滋养、激励“内在小孩”成长。在条件允许时,满足“小孩”,紧张时听听音乐、唱唱歌,做些娱乐活动;劳累时休息一下,给自己放个小假;烦闷时与

人聊聊天,倾诉内心的感受,也可以进行体育锻炼,宣泄不良情绪;焦虑时美餐一顿,满足一下自己的食欲等。

二是宠爱一下“内在小孩”。把双臂在胸前交叉,右手放在左肩,左手放到右肩,心里想象让自己安全或平静的地带,聚焦于正性想法,带“小孩”去感受。当有了安全的感觉以后,交替慢慢轻拍你的双肩4~6次,花5秒左右的时间,然后停下来,深吸一口气。随着积极的感受不断上升,再次交替轻拍两边4~6次。也可以用温暖的光照耀“小孩”。自我觉察身体不舒服的部位,比喻不舒服部位的大小、形状、颜色、材

料、温度、声音。想象你的头顶有一束有疗愈作用的彩色的光,让这束光照在身上,并透过皮肤进入身体,环绕身体感到不舒服的部位,觉察这束光在这个部位流动时带来的美好感觉。

三是放松身心,滋养“内在小孩”。给“小孩”营造一个轻松愉快的内在环境,让他感到温暖、平和,从而降低心中的焦虑、恐惧等负性情绪。平时可以通过以下方法进行练习。(1)深呼吸放松法:闭上眼睛,双肩自然下垂,用鼻子呼吸,在呼吸的同时腹部要跟着伸缩。当吸到足够多时,憋气几秒钟,再用嘴巴缓缓地呼气。反复几次(至少三次),很快就能起到放松效果。(2)想象放松法:通过想象,我们能让自己达到一种自认为舒适的状态,比如想象草原、大海等,让自己感到惬意和轻松。(3)肌肉放松法:从头部到腿部依次放松的方法,在放松的过程中要遵循先紧后松的原则。

四是钟摆技术,娱乐“内在小孩”。用一种娱乐的钟摆方式,激发出易感疲惫“小孩”的活力,让其精力充沛地投入到工作中。具体方法是:集中注意力,感受身体最疲劳的地方,并调整呼吸,停留一会儿,感受这种感觉(也许是紧张、疼痛、压迫感等);然后在身体内部寻找一个感受最舒服的地方,停留一会儿,感受并记住这种感觉(也许是放松、温暖、柔软等);深呼吸,用气流带着舒服部位的感觉到达疲劳部位,感受这种感觉,再将这种感觉带回舒服部位,像钟表一样多次摆动。

健康康康走军营

健康:康康,最近有的战友出现了“烂嘴角”的情况,张口就疼,严重的还会渗血,你知道这是怎么回事吗?

康康:我们常说的“烂嘴角”其实是口角炎。口角炎症状主要表现为嘴角潮红、起疱、皲裂、糜烂、结痂、脱屑等,还伴有烧灼感和痛感。由于病因不同,口角炎可分为营养不良性口角炎、感染性口角炎、创伤性口角炎和接触性口角炎。冬春交替的季节,冷干的气候会使口角周围皮肤黏膜干裂,病菌乘虚而入就容易造成感染。而且口唇干裂时,有的战友会习惯性地用舌头去舔嘴唇,以此来保持嘴唇湿润,但由于口唇的血管丰富,利于微生物繁殖,不断舔嘴唇反而会加重口角炎的症状。此外,如果维生素,尤其是维生素B2摄入量不足,造成体内B族维生素缺乏,也可能出现营养不良性口角炎。

健康:口角炎虽小,却会影响正常饮食和交流。看来平时的口唇保护不能轻视呀!

康康:我们吃饭、说话都必须张开嘴巴,口角裂开一次,之后就会反复裂开,不容易愈合。所以,平时一定要注意口唇保护。其实预防口角炎很简单,一方面要合理膳食,多吃富含维生素(尤其是B族维生素)、矿物质的食物,如动物肝脏、瘦肉、蛋、奶、豆制品、新鲜绿叶蔬菜等,少吃辛辣油炸的食物。另一方面,要注意口腔、唇齿卫生。饭后应及时擦嘴、

漱口;睡觉前不要吃东西,以免食物残渣留在口腔内,滋生细菌;口唇干时,可以涂少许润唇膏或甘油、油膏,尤其注意不能用舌头去舔或抿嘴唇。

健康:我还听说口唇出现创伤也容易造成细菌感染,战友们在训练中也得注意面部防护,以防嘴唇受伤。

康康:这属于创伤性口角炎,比较少见。战友们在搏击、战术等训练时,若不慎撞击口角部引起创伤,处理不当容易在受创部位继发感染,造成口角炎。训练中如果出现这种情况应及时用过氧化氢溶液等消炎抗感染的溶液局部冲洗湿敷,再涂龙胆紫(甲紫),防止感染发炎。另外,舔嘴唇、咬嘴唇、咬笔等习惯也有可能引发创伤性口角炎。

健康:有的战友已经出现了口角炎,应如何处理呢?

康康:如果感染创面较小,情况不严重,平时注意补充维生素B2可自行恢复。若是创面较大,且伴有溃烂,可先用温水清洗患处,有条件的可以在水中加入少量盐,增加杀菌效果。而后在患处涂抹蜂蜜,一天重复涂上几次。若口角炎情况严重,或长期出现,应及时就医,依据医嘱口服维生素或抗生素类药物;局部清洗、擦干后,涂擦抗菌药物。需要注意的是,不管是哪种口角炎,都不能抠或挤,也不要扯结痂的部位,以免病情加重。

另外,口角炎是免疫力下降或身体机能出现状况的信号,出现口角炎后应自我检视是否存在口腔、胃部的不适,以及细菌感染、体力下降等情况。