

新训结束,新兵下连。面对新岗位、新工作,新战友们遇到了哪些健康问题?即日起,本版根据战友来信、来电,邀请专家答疑解惑。

新兵下连 如何破解心理困扰

■高 翔 王之辉

经过新训期的刻苦训练,新战友们陆续奔赴新岗位。近日,全军疾病预防控制中心、联勤保障部队第904医院心理咨询中心开通心理咨询热线,为有需求的新战友把脉开方。

【战友来信】我小时候就梦想成为一名军人,手持钢枪保卫祖国。如愿入伍后,我在新训期间刻苦训练,希望分到理想的岗位,可是下连后却没能如愿。最近我的情绪有些低落,经常发呆、偶尔失眠、有时还哭,我是不是得了心理疾病?

第904医院青少年心理中心主任程祺:战友你好,感谢你的来信。你情绪低落主要是因为没有被分配到理想岗位,是适应不良引起的轻度抑郁反应,并不是心理疾病,不必过度紧张。

我认为目前你需要纠正不良认知,重获工作动力和目标。每个岗位都是有价值的,要理性看待岗位分工。而且,部队进行岗位分配时会考虑单位用人需求,同时参考大家的训练成绩、平时表现、性格特点等。把你分在现在的岗位,说明你有适合这个岗位的优点,是对你能力的肯定。同时要看到这个岗位给你带来发展机会,然后发挥自己的优势,做好本职工作。是金子总会发光的,无论在何岗位,不断提高自己才能实现梦想。出现失落心理时要积极进行自我调节。比如向同岗位的战友倾诉,学习他们的经验,主动获得心理支持;培养兴趣爱好,积极参加集体活动,转移或分散注意力;情绪波动时还可以进行自我暗示,在心中默念“我不能这样”“这只是时间问题”“我应该给自己一个微笑”等。同时,做深度

的慢呼吸,感受气体从鼻尖进出,使心情平稳下来。下一个电话,希望你能听到你的好消息。

二

【战友来信】我在新兵营时表现很好,经常得到领导和战友的表扬。下连后由于业务不熟悉,班长在一次讲评中当着大家的面批评了我,让我觉得很没面子。我现在不爱和老兵交流,觉得他们对我有偏见,但又羡慕他们能和谐相处。

第904医院心身医学科主任张书友:亲爱的战友,听完你的诉说,我能感受到你在人际关系方面的迷茫。看得出你很在意新集体,想尽快融入这个大家庭,得到战友的认可 and 接纳。其实,你目前的烦恼只是人际关系中的小问题。在以往的访谈中,我遇到不少新、老战友刚认识时发生误会的情况,最后他们都成了好朋友。现在我向你分享几个人际交往的小方法:一是善于换位思考。班长的批评说明他对你有更高的期待,愿意帮你挖掘潜力,弥补差距和不足;老兵们把你当成集体成员的一分子,不见外、不生分。这样换位思考,你会感到内心温暖许多。二是真诚待人。主动表达是赢得接纳和信任的有效方式。你可以主动向大家表达自己的感受,在沟通中化解误会。生活中也可以主动关心和帮助别人,相信你的真诚也会换来别人的真心和信任。三是学会接纳与尊重。尊重他人并不意味着自我贬低。班长批评你时试着虚心接受,并对缺点加以纠正,提醒自己他的话并没有恶意,这样你就会有更好的情绪体验。宽容地面对冲突和矛盾还能创

造良好和谐的人际氛围。最后,祝你在新集体收获真诚的友谊。

三

【战友来信】下连不久,连队举行趣味运动会,我和其他班的3位战友代表排里参加接力赛。比赛过程中,我不小心将接力棒掉在地上,导致我们排与第一名擦肩而过。我感觉战友们都对我很失望,他们越是安慰我,我越内疚。比赛结束后,我特别焦虑,不知道该怎么办。

第904医院心理危机干预中心主任李光耀:战友你好,看得出你有很强的集体荣誉感和责任感,是值得表扬的。你现在的焦虑情绪只是应激性情绪反应,经过合理调节很快就能摆脱。我建议你从以下几方面消除焦虑情绪。

一是正确认识自己。新战友因为年龄及阅历等方面的原因,较难进行客观的自我评价,易对自己出现极端化的认识,即要么觉得自己什么都好,要么觉得自己什么都不行。其实,优点和缺点都是我们的一部分。出现失误后要客观看待,不要过度否定自己。二是不断完善自己。我们在成长过程中要注重全面的积累和实践,包括对挫折的忍耐和接纳。这次经历正好为你提供了一次实践机会,积极进行心理调适,你对挫折的耐受力也会提升。同时,要善于利用现有资源完善自己。出现失误时可以总结经验,让自己下次做得更好。三是了解别人眼中的自己。你觉得战友们对你失望只是自我假定。面对这种情况,你可以大胆地去询问别人对这件事的看法,主动说出自己的想法。也许大家觉得比赛结果很遗憾,但并不对你失望。

四

【战友来信】下连后,新的岗位专业性很强,训练形式也不一样,我总担心跟不上。连队的老兵对我都很好,但我还是怀念新兵营的时光。最近我特别想家,却不知道该怎么和父母说,害怕他们担心。前几天,我一个人在操场坐了很久,班长找到我时批评了我,我想解释又不好意思说出口。我该如何缓解这种心情呢?

第904医院心理科主任汪卫华:战友你好,感谢你的信任,愿意跟我分享你的心情。你现在的负面情绪主要来自对新环境、新战友、新工作的不适应。因为压力大、情绪不好,你选择了独处、回避。当然我也发现你想要寻求帮助,比如你开始怀念以前的战友、想念家人,希望得到安慰。现在我们一起努力,帮助你走出困境。

首先,充分认识适应障碍。适应障碍往往由环境改变引起,会引发很多负面情绪,比如焦虑、抑郁、恐惧等,一般时长为1-6个月。随着时间的推移,适应障碍大部分能自行缓解。其次,给自己一个合适的定位。你已经认识到了自己的不足,那就应该努力去学新专业、新的训练形式,逐步提高成绩,慢慢建立信心。同时,你还要看到自己的优势,你的上进心、你对自己的严格要求等都是需要继续保持的。最后,学会表达和宣泄不良情绪。合理宣泄有助于调整失衡心理。当你感觉自己出现负面情绪时,可以尝试听音乐、运动、看书,转移自己的注意力;也可以找人倾诉,比如和家人、战友聊聊天,学习他们的经验和应对方法;还可以运用“升华”的心理防御机制,利用入伍初衷进行积极暗示,化压力为动力,把目前的困难当作锻炼自己的机会和挑战。

新兵上舰 如何克服晕船反应

■王冠彪 王泽洲

北部战区海军某驱逐舰支队新兵小张:刚到舰艇部队时,老兵告诉我,以后要适应海上为家、岸上做客的生活状态。第一次随舰出海,我就遇到了困难。那天,我们赴某海域训练,从港内到港外,风浪越来越大。我感觉整个舰艇都在摇晃,没走两步路,胃里立马翻江倒海起来。好在这次出海时间短,我勉强撑了下来。以后我还会执行更加艰巨的任务,如果再出现晕船反应该怎么办呢?

海军青岛舰医务主任孙建广:小张你好,不少新战友初到舰艇部队都会遇到晕船的情况,不必太过担心。克服晕船反应首先要了解晕船原因。人的平衡能力感知主要来源于人耳的前庭系统。前庭系统包括球囊、椭圆囊等器官,这些器官里有一

种微生物叫耳石,当前庭受到外力刺激时,耳石会脱落,进而引起前庭系统紊乱,人体就会产生眩晕反应。船舶在航行中受涌浪影响,会产生横摇、纵摇、船摇、垂荡、横荡、纵荡6种运动模式。这些运动模式会极大地刺激前庭系统,导致耳石脱落。此外,情绪紧张、饥饿或过饱、嗅觉、视觉不适也会诱发晕船反应。轻度晕船者,70%以上伴有嗜睡、精神萎靡、精力不集中等症状,80%以上会出现体能下降、耐力下降、不愿活动的情况;中重度晕船者,95%以上伴有精神疲乏和体力疲乏,易出现上腹部不适、恶心、面色苍白、出冷汗等症状,严重者还可能眩晕、呕吐。缓解晕船反应可做好以下几方面:

出海前充分准备。官兵在陆地上

进行体能训练时,可以利用飞行训练旋梯、舷梯大回环旋转轮、飞行滚轮、浪水等器械训练平衡能力,提高机体的抗晕能力。出海前可预先准备睡眠眼罩、抗晕药物,同时备足舒适的衣物,以防过冷或过热。住舱内保持干净整洁,及时清理垃圾,避免异味。执行出海任务前还要积极主动调整心态,学会自我放松,保持良好的精神状态。

出海时全方位防护。一是减少晕船的诱发因素。保证充足睡眠,防止过度疲劳;适当进行身体放松、眼部按摩,不要在舰艇摇摆过大的情况下长时间看书;船舱内加强通风,保持空气清新;定期到舱外锻炼身体,情况允许时多远眺、多晒太阳。二是饮食清淡。多食用蔬菜水果等清淡易消化的食物,少吃油腻、辛辣、生冷等不易消

化的食物,避免因肠胃受刺激诱发或加重晕船反应;保证能量摄入,按时吃一日三餐,不要空腹或过饱。三是进行药物预防。如果官兵因晕船出现恶心、呕吐等症状,可以口服抗组胺药、抗胆碱能药等抗晕药物。如确知自身有晕船反应,应在随舰进入风浪区前约1小时服用抗晕药物,能有效发挥药物的抑晕作用。四是调整心态。适应航海生活是一个长期过程。官兵要主动克服畏惧心理,可以向老兵请教经验,平时多参加集体活动,以积极乐观的心态战胜风浪带来的挑战。

返航后及时调整状态。官兵出海返回后可以洗个热水澡、到码头散散步、进行慢跑锻炼,也可以听听音乐、和战友打球,缓解身体疲劳、释放工作压力,让身心较快地恢复到良好状态。



近日,武警四川总队医院卫勤医疗队在某训练场进行卫勤应急演练,提升参训人员执行抢险救灾等突发事件时的卫勤保障能力。图为救护人员对“伤员”的身体状况进行检查。

李华时摄



1月1日,我国首支新冠病毒疫苗在多地开始对重点人群进行接种。接种疫苗需要了解哪些事项?请收下这份新冠病毒疫苗接种指南。

接种的重点人群有哪些?

分“两步走”。第一步主要针对部分重点人群开展接种,包括从事进口冷链、口岸检疫、船舶引航、航空空勤、生鲜市场、公共交通、医疗疾控等感染风险比较高的工作人员,以及前往中高风险国家或者地区去工作或者学习的人员。第二步,通过有序开展接种,符合条件的群众都能实现“应接尽接”。

疫苗保护期有多久?

病毒发现时间还不到一年,所以现在说这个疫苗能够保护多长时间还为时尚早,还不能下这个结论。目前证据提示,按世界卫生组织规定要求,疫苗保护期达到半年以上,基本没有问题。

接种新冠病毒疫苗可能出现什么不良反应?

常见的不良反应主要包括:头痛发热,接种部位局部的红晕,或者出现了硬块,另外还有一些人有咳嗽、食欲不振、呕吐、腹泻等一些常见的不良反应。

哪些人不适合接种?

如果过去对某种成分过敏,新冠病毒疫苗又含有这种成分的话,是接种的禁忌;处在发热期、慢性急性疾病发作期,得了急性疾病,不能接种疫苗,等到慢性痊愈或恢复后再接种;孕妇不建议接种。一般说明书中都明确了接种禁忌的人群,接种者接种疫苗前要了解疫苗说明书中规定的事项。

接种新冠病毒疫苗需注意哪些事项?

接种前要了解接种流程,采用什么样的预约方式,需要什么时间去接种、接种过程中需要做什么准备。

接种时接种者要带着身份证,有接种证的带着接种证。接种者要把自己最近的健康状况如实地向接种医生报告。

接种后应在接种点留观30分钟,回到家后如果出现一些情况,如高烧、局部反应,红、肿比较厉害(高烧超过38.5摄氏度、局部反应超过2.5厘米),要向接种医生报告,必要时尽快去医院。

仰卧起坐 谨防损伤

■巴 涛 陈畅晓

健康讲座

仰卧起坐是体能训练的科目之一,第910医院康复科医生薛炜翔介绍,如果官兵在训练过程中姿势不正确、动作不规范,发力不适当,容易造成训练损伤,通常会引发3个部位疼痛。

颈疼疼痛。颈疼疼痛主要是用力不正确造成的。有的战友腹肌力量不足,仰卧起身比较困难,训练时会用力向前伸脖子,以增加起身力量,这就使颈椎处于不健康的运动状态,从而引起颈疼疼痛。长期如此还容易造成颈椎韧带损伤,引发颈椎失稳、颈椎关节紊乱,甚至造成颈椎损伤。

腰疼疼痛。有的战友训练时腰肌一直处于绷紧状态,若腰部压力增大,就易造成腰疼疼痛。官兵进行仰卧起坐训练时,身体要保持松弛,用腹部肌肉发力,尽可能减少腰部发力。起身时不宜抬起过高,否则会增加腰间压力,对腰椎间盘和周围肌肉产生影响,导致腰肌劳损。

小腿疼痛。我们平时进行仰卧起坐训练,通常是他人配合压脚,或固脚器材辅助。有的战友起身时脚背向上勾拉,借助脚背力量牵引身体,这不仅起不到锻炼腹肌的作用,用力过猛过大,下肢肌肉牵拉过度还容易造成腿部肌肉痉挛,导致肌肉酸痛和韧带损伤。

如何预防仰卧起坐训练中可能出现的训练伤?薛医生建议,官兵训练前要先热身,同时遵循科学的训练方法。

起身要规范。起身时,头部不要前屈后仰,腿脚不要发力;腰尽可能地位

下沉,不要发力;臀部和尾椎应始终紧贴地面;上身抬起角度不宜过大,以肘部碰到膝盖为宜。

速度要适当。起身时用力过大过猛,速度过快容易造成肌肉拉伤。战友训练时应缓慢匀速抬起身体,往后仰卧时按照臀、腰、背、肩、头的顺序缓缓躺下。训练全过程要根据自身运动状态保持稳定的速度,防止因体力不支使动作变形,引发训练损伤。

呼吸要均匀。战友进行仰卧起坐训练时还需配合呼吸,通常身体前屈时呼气,向后仰卧时吸气。呼吸过程中注意技巧,身体向后仰卧时慢慢吸气,肩背部接触到地面屏气收腹,上半身抬起至腹部有胀感时再徐徐呼气,这样有助于提升训练效果。一般情况下一次呼吸一组动作,长期练习的战友也可以一次呼吸完成多组动作,具体以自身呼吸顺畅为准。

此外,腹肌力量不足的战友如果训练时需要借助颈、腰、腿部力量,可暂停仰卧起坐训练,先进行腹肌稳定性训练和耐力训练。经过一段时间练习,如感觉腹部肌肉力量得到提升,再进行仰卧起坐训练。



刘 依绘