

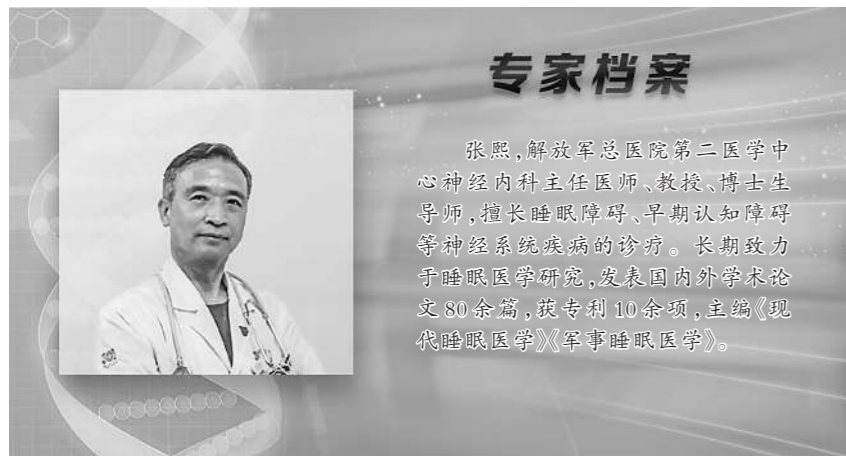
★ 专家讲堂

为更好地服务官兵,进一步发挥军队医疗资源优势,展现人民军医的为民情怀,《专家讲堂》栏目从即日起,邀请军队医疗机构具有丰富经验的专家,围绕官兵普遍关注的健康话题进行科普,以期对广大官兵的身心健康有所帮助。敬请关注。

——编者

解放军总医院主任医师张熙——

良好睡眠是维护身心健康的基石



专家档案

张熙,解放军总医院第二医学中心神经内科主任医师、教授、博士生导师,擅长睡眠障碍、早期认知障碍等神经系统疾病的诊疗。长期从事于睡眠医学研究,发表国内外学术论文80余篇,获专利10余项,主编《现代睡眠医学》(军事睡眠医学)。

睡眠是机体不可或缺的生理需求。良好的睡眠有助于保持充沛体力、旺盛脑力、蓬勃心力,增强免疫力及动作协调能力,是维护身心健康的基石。

睡眠的作用主要包括以下几方面:
恢复体力。机体在睡眠中可以合成、释放多种生长激素,促进机体合成能量物质,加速损伤细胞的修复和新陈代谢,从而恢复体力。睡眠不足可能诱发和加重疲劳,导致工作失误,甚至影响军事作业安全。

维护认知行为能力。睡眠可以促进脑内能量代谢物质的合成和储备,帮助恢复脑活力。如果夜间睡眠不足,白天容易困倦、思睡,长期如此还会导致反应、记忆、逻辑推理等认知和执行能力下降。

维持心理健康。良好的睡眠可以使人精神饱满,心理状态稳定。如果长期睡眠不足,容易变得烦躁、易怒、精神萎靡,甚至诱发焦虑、抑郁等心理障碍。

提高免疫力。人们发生感冒、发烧等疾病时,经常感觉困乏、想要睡觉,这是机体自我保护的体现。充足的睡眠能增强机体细胞的免疫力,从而减少疾病发生。长期睡眠不足易导致人体免疫力低下,抵御病菌的能力下降,增加罹患各种疾病的风险。

日常生活中,最常见的睡眠问题是失眠症。失眠患者通常有人入睡困难(入睡时间 ≥ 30 分钟)、睡眠维持困难(夜间清醒时间 ≥ 30 分钟)、早醒(比合理预期醒来时间提前至少30分钟)等表现,同时伴有日间功能受损,如感觉疲劳困倦、难以专注或易出错、积极性或精力下降、持续担心睡眠问题等。

引起失眠的原因主要包括两方面:一是环境因素。噪声、高温、高温、严寒、光照以及高原缺氧、卧具不适(如床垫过软或过硬、被褥过厚或过薄);变换睡眠环境等,都可能引发失眠。二是个体因素。白班改夜班工作、跨时区高速飞行及海上远航;多种应激事件,如工作压力、考前焦虑等;躯体和精神疾病,如训练伤、夜尿症、胃肠疾病、甲状腺功能亢进等疾病及抑郁症、焦虑症、强迫症等心理障碍,也容易引发失眠。若失眠继发于躯体或精神疾病,需积极就诊,治疗原发疾病。

失眠按持续时间可以分为一过性

失眠、短期失眠(症状持续3个月)和慢性失眠(症状超过6个月)。有的战友会因环境改变、压力过大等出现一过性失眠,通过心理调适与适应环境后,可很快恢复正常睡眠。如果出现短期失眠和慢性失眠,应以重视,及时调整。

多数成年人平均每天需睡7-8小时,但也存在短睡眠者,即每晚睡眠不到6小时,无需补觉且日间感觉精力充沛。因此,对于睡眠需求少的人来说,睡眠时间短不属于失眠。

良好的睡眠可以通过以下几点判断:入睡快,通常在15分钟内入睡,一般不超过半小时;睡眠深,不易被惊醒;无起夜或较少起夜,无惊梦现象,醒后再次入睡较快;日间精神饱满、头脑清晰、工作效率高,无疲劳、困倦等感觉。

如果战友们出现失眠情况,可通过以下方法改善睡眠。

建立良好的睡眠卫生习惯。平时维持规律的睡眠时间。睡眠时间不要过长,感觉精力恢复后就起床,每天尽量在同一时间上床睡觉和起床;睡不着时尽量保持安静,可通过放松训练诱导入睡;睡前2小时内不要进行剧烈运动;睡前不要看手机、电脑等发光的电子设备。保持良好的饮食习惯。睡前可进食少量碳水化合物,但应避免进食过于油腻或难消化的食物;睡前不要喝太多水,避免夜间频繁起床上厕所;只在早晨进食咖啡、茶或其他含有咖啡因的食物。营造舒适的睡眠环境。保持卧室昏暗、凉爽、安静,不要把易产生心理压力的物品放在床边,如未完成的工作文件等;睡前尽量使大脑处于平静状态,不要想干扰睡眠的事情。如果睡前控制不住地想事情,可尝试“烦恼记事本”的方法,把头脑中的想法全部写在本子上,然后合上本子,告诉自己“我的烦恼已经写在记事本上了,现在我可以睡觉了”。

纠正睡眠认知误区。失眠者认识到自己对于睡眠的错误观念和态度,然后用正确、积极、合理的观念取代错误观念,指导睡眠行为,可以达到改善睡眠的目的。以下是一些常见的对睡眠的不良认知及纠正方法:①躺在床上上的时间是睡眠时间。实际上只有真正入睡的时间才是睡眠时间。如果躺在床上超过半小时还无睡意,可起床做一

些简单的事情,等到困倦时再入睡,避免将床和失眠形成关联,或者通过放松训练诱导入睡。②睡眠有鼾声说明睡得香。打鼾有可能是睡眠呼吸低通气综合征的表现。通常仰卧睡眠时,较容易发生睡眠呼吸障碍,建议战友们睡觉时尽量侧卧。③睡不着的时候玩手机。手机或其他电子产品的屏幕会产生大量蓝光,刺激视网膜,有促清醒的作用。电子设备显示的丰富信息和色彩也会刺激大脑的兴奋性。④早醒后继续躺着。如果半夜醒来,且难以入睡,可采取放松训练的方法帮助自己再次入睡。⑤拒绝一切助眠药。与合理用药相比,长期失眠对身心健康的损害更大。如果失眠严重,且通过非药物干预方法效果不佳,应在专业医生指导下合理使用改善睡眠的药物。⑥晚上熬夜白天补觉。作息不规律会影响机体的生物节律,导致情绪、认知、内分泌、代谢和植物神经发生紊乱。

学习和掌握放松训练的方法。如果官兵出现睡不着的情况,可通过放松训练促进入睡,提高睡眠质量。当工作压力大,处于疲劳、烦躁等状态时,也可以通过放松训练调适身心。下面介绍几种简单易学、适合自己练习的放松训练方法:①渐进式肌肉放松法:从头到脚逐步放松肌肉。通常按照以下顺序进行:面部、下巴和颈部、肩膀、上臂、下臂、手指、胸部、腹部、臀部、大腿、小腿和脚。每个部位轻轻收缩肌肉1-2秒钟,然后放松,重复几次。②腹式呼吸

放松法:躺在床上或坐在椅子上,缓缓地通过鼻孔呼吸。吸气时让腹部慢慢鼓起,呼气时让腹部慢慢凹下,体会腹部起伏的感觉。运用腹式呼吸放松法时,注意放慢呼吸速度,呼和吸转换时稍加停顿。③正念冥想:有意识觉察或静静感受身体的感觉或情绪的起伏,不受其干扰,以达到缓解压力、集中注意力和静心的目的。如睡前闭目,身体自然放松,大脑只专注一呼一吸的起伏,排除其他思绪干扰,能够较快入睡。

如果通过以上方法仍不能改善睡眠状况,应及时咨询专业医师,选择合适的治疗方法。常见的治疗方法包括认知行为治疗、药物治疗、中医药治疗、物理治疗等。

此外,倒班、夜班工作者如果不能调整好自己的睡眠周期,可能出现慢性睡眠紊乱,诱发或加重胃肠功能障碍,严重的还会带来安全隐患。建议倒班、夜班工作者注意以下几点:夜班前补充性小睡;熬夜时尽量不喝咖啡、浓茶,控制吸烟,以降低对后续睡眠的干扰;熬夜后及时补充睡眠,不能长时间睡眠时适当增加小睡次数;睡觉时注意隔音降噪,保证安静、避光的睡眠环境;日间睡眠时间尽量保持规律和固定。如果倒班、夜班工作者不能保证规律作息,可将一天的作息时间为两段:第一段在固定规律的时间睡3-4小时;第二段根据当天事务灵活调整睡眠时间,保证24小时内总有效睡眠时间达7-8小时。

失眠的应对方法

建立良好的睡眠卫生习惯

- ①维持规律的睡眠时间。
- ②保持良好的饮食习惯。
- ③营造舒适的睡眠环境。

纠正睡眠认知误区

常见的对睡眠的不良认知:

- ①躺在床上上的时间是睡眠时间。
- ②睡眠有鼾声说明睡得香。
- ③睡不着的时候玩手机。
- ④早醒后继续躺着。
- ⑤拒绝一切助眠药。
- ⑥晚上熬夜白天补觉。

学习和掌握放松训练的方法

- ①渐进式肌肉放松法。
- ②腹式呼吸放松法。
- ③正念冥想。

制图:孙鑫



★ 军医记事

闷热的鹭岛,一场夏雨带来久违的清凉。心理咨询师李萍妹在外“漂泊”40余天后,终于回到这个浪漫的城市。

办公室的行李还没顾上收拾,李萍妹就风尘仆仆地赶来,跟记者聊起这这些年“赶场”为官兵提供心理服务的故事。

2012年至2016年间,她连续4年到某工程基地,帮带培训了500多名心理骨干。2018年,她前往西北大漠为演训官兵提供心理服务,沙尘暴来时只能隔着厚厚的防风围脖回答战士们的问题。去年11月,她走访了西藏日喀则军分区的各个边防哨所,同步开办心理骨干培训班,25天讲了40多堂心理课。期间,她的迷彩服口袋里一直放着一瓶药,有高原反应时就含服几粒,症状缓解后继续工作。

今年已经过去的200多天里,李萍妹也几乎都在“赶场”:走边防、进深山、上海岛、到演训一线,心理服务的足迹遍布百余单位。由于长期在户外开展工作,她的皮肤显得有些黝黑。

“她今年在单位的时间加起来不超过30天,但心理服务工作只有走出去,才能使更多官兵受益。”疗养中心心理科主任吴张鹏说。

李萍妹原本是某医院内科的护士长,2007年开始在医院心理咨询室担任心理咨询师,经常受邀到基层部队为官兵提供心理服务。2012年,李萍妹被调入陆军某特勤疗养中心心理科。从事心理服务工作后,李萍妹发现,有机会主动上门咨询的人并不多。

“想懂兵,就要融入士兵。”在疗养中心领导的支持下,李萍妹和心理科的同事们定期走进基层部队,为官兵讲授心理知识,提供心理咨询服务。

一次,李萍妹到某部开展心理服务时,一名刚调整到指导员岗位的干部找她倾诉:“我感觉自己不适合做管理工作,压力很大,经常睡不着觉……”

通过进一步交流,李萍妹得知这位战友是独生子女,父母对其期望很高。尤其是母亲,凡事都要他拿第一。他对自己的要求也很高,做任何事情都追求完美。李萍妹认为,这位战友的焦虑心理主要源于不合理的自我认知。于是,她运用认知纠正法纠正这位战友“凡事必须十全十美”“我一定要得到所有人认可”等不合理认知,并引导他进行积极的自我暗示。一个多月后,这位战友逐渐放下心理包袱,工作也得心应手起来。

在李萍妹看来,化解心理问题需要用真心、动真情。她总结说:“既然大家信任我,愿意对我敞开心扉,我就得对他们负责。”

战士廖华清是李萍妹在2014年结识的一名特战女兵。在战友眼中,正能量、阳光、活泼是廖华清的代名词,很少有人知道她也曾陷入内心阴霾。

廖华清从小与奶奶相依为命,奶奶去世后,她一时间无法接受,迟迟不能从悲伤中走出来。当时,恰逢李萍妹在旅里代职。廖华清得知李萍妹是一名心理专家,便主动找她倾诉。李萍妹像大姐一样耐心开导她,经常与她谈心聊天。如亲人般的温暖,让廖华清找到久违的安全感,逐渐恢复自信和活力。廖华清说:“对我而言,李萍妹不仅是恩师,更是我的亲人。”

在心理服务过程中,李萍妹坚持直达基层、直面官兵。每到一支部队,她都要把每个营连转一遍,每个点位走一圈。

两个月前,李萍妹刚为高原边防一线官兵做完心理服务,就辗转赶到浙西腹地第73集团军某防空旅的野外驻训场。由于没有足够大的室内场地,李萍妹就在户外为官兵授课辅导,手臂被太阳晒得起了红疹子。尽管酷暑难耐,但在她的课上,鲜有战士走神打瞌睡,大家都打开心扉,踊跃互动。

在该旅开展心理服务的最后一天,旅领导得知李萍妹马上要奔赴下一支部队,建议她下午好好休息,相对

搭建心灵的『彩虹之桥』

■ 桑立新 孙鹏凯 本报记者 赖文涛

偏远的某营可以由单位的心理骨干进行心理服务。李萍妹却婉拒道:“既然决定去了,还是不要轻易改变计划,那些需要咨询的官兵如果没等到我,该有多失落。”

那天,该营官兵听课非常认真,发言也很积极。授课答疑环节,天空下起毛毛细雨,授课依然井然有序地进行着。李萍妹回答完战友们的提问后,天空恰巧放晴,天边出现了一道彩虹。那场景,让李萍妹至今难忘。她觉得与战友们之间的心灵之桥,就像天上的彩虹一样动人。

每次到基层开展心理服务,“加班加专场”是李萍妹的工作常态。咨询的人太多,她就牺牲自己的休息时间陪伴、开导官兵。时间实在不允许时,她还让有需要的官兵留下联系方式,之后单独联系他们进行心理疏导……

近年来,邀请李萍妹进行心理服务的单位越来越多。“既然受欢迎,就更要拿出专业的态度和水准,真正把心理服务工作做到官兵心里去。”李萍妹说,心理服务不仅是和战友们谈谈话、聊聊天,还需要专业的心理工作方法。这些年,她利用业余时间阅读了大量心理学专业书籍,报名参加了多个心理培训班,通过不断学习最新的心理学理论知识,提升自己的心理服务水平。

据粗略统计,这些年李萍妹累计下部队近700次,听课官兵达20余万人次,心理骨干培训课有近9000人参与,帮带专职、兼职心理专业人员30余名,常态利用微信、电话和强军网心理值班平台与需要帮助的官兵进行心灵沟通。

“我有时候会想,自己可能就是为部队心理服务工作而生的吧!”李萍妹说:“工作这些年,最骄傲的是官兵喜欢听我的课,说我是懂他们的人。我会保持对心理服务工作的热爱,全力以赴去帮助那些需要帮助的人。”

上图:李萍妹在某旅野外驻训点对心理骨干进行业务培训。

王浩权摄



近日,第72集团军某旅组织心理服务小分队深入演训一线,为官兵提供心理咨询服务,缓解训练压力。图为心理咨询师利用训练间隙为官兵进行团体心理辅导。

张毛摄