

## 心理讲堂

“心理内耗”是什么?“感觉没做什么,但就是很累”“面对选择时犹豫不决”“太过在意他人的评价”“总是对没有发生的事情过度担忧”……这些都是“心理内耗”的显著表现。“心理内耗”会对个体的身心健康带来消极影响,使人出现强烈的自责感,并陷入自我否定、自我贬低中,导致行动力降低,幸福感下降,严重时还会引发焦虑症。如何摆脱“心理内耗”?本期,我们邀请两位战友分享一些克服“心理内耗”的方法,希望对大家有所帮助。

—编者

## 如何摆脱“心理内耗”

刚担任连队主官时,我十分在意大家对我的评价。每次准备做一件事情前,脑海中总会出现“这样做对不对”“做好不好办”等想法。工作完成后,我也会反复纠结,思考是否有做得不好的地方。长时间如此,严重影响了我的工作效率和生活状态。为了改变这种状况,我请教了单位的心理咨询师。心理咨询师告诉我,这是比较典型的“心理内耗”,并教给我一些克服“心理内耗”的方法。经过一段时间的尝试,我感觉自己取得了不错的效果。这里,我和战友分享几点体会:

一是坚持“目标导向”的思维模式。太过在意他人的评价或总是过度解读身边人的行为和看法,容易让自己陷入过度反思中,引发负面情绪。当出现反复揣摩他人话语、过度担心可能发生的后果等想法时,我们可以暗示自己,将注意力集中在“做这件事要达成什么目的”“应该采取哪些行动”等目标上,而不是纠结他人的看法。

二是跳出“非正即负”的恶性循环。发生“心理内耗”时,心中往往会有两个声音,即“做这件事会产生怎样的负面影响”和“不做这件事会产生怎样的负面影响”。这两个声音在脑海中不断争执,心理资源就会被消耗,从而出现焦虑、烦躁等负面情绪。在这些负面情绪的作用下,人就容易踌躇不前,最后可能造成“一直想、不去做”的结果。如果出现这种犹豫不决的情况,我们可以通过深呼吸或转换环境等方式放松心情,转移注意力。当情绪稳定后,再写下做这件事可以带来的好处,以及能想到的、可以去行动的方法,逐渐用正向思维模式代替负向思维模式。



姜晨绘

三是丢掉“完美主义”的包袱。我刚担任主官时,特别希望把所有事情都做好,有时却不尽如人意。究其原因,就是自己过分追求完美,还没开始行动就已经在为未来可能出现的问题而焦虑,导致迟迟不敢着手去做,甚至出现“做不好宁愿不做”的想法。建议过度追求完美的战友放平心态,认清自己的优缺点,接纳自己的不完美。决定做一件事情时,可以告诉自己“先把工作完成”,督促自己立即行动,然后在行动过程中不断反思总结、优化提升,逐渐摆脱“心理内耗”的枷锁。

(空军某部指导员 邹芹宇)

## 二

最近为官兵进行心理咨询服务时,一些战友说自己经常感觉很累,即

使没做什么,也感到疲惫不堪,有时没有动力,对什么事情都提不起兴趣。尤其在需要作出选择、采取行动时,这种现象更加严重。经过深入的心理咨询,我发现他们有一个共同的特点:总是思虑过多,但真正落实到行动中的较少。这种现象在心理学上称为“过度思虑”,也是我们常说的“心理内耗”。人在管理自我时需要消耗心理资源,当心理资源过多的消耗在思考过程中,而非实际行动上时,就容易处于自我消耗状态。长期如此会让人感觉疲惫不堪,降低行动力。

容易发生“心理内耗”的战友通常会有以下3种思维模式:

一是过度反思。有的战友会不断回忆曾经不愉快的事情,反思自己当时的举动是否正确,并告诉自己“如果当时这样做就好了”,从而陷入自责情绪中。

二是灾难化联想。日常生活中,难免会有不顺的事情发生。有的战友面临困境时,会消极地预测未来,只关注事情可能带来的负面影响,不考虑其他可能性,长期如此就会处于焦虑状态。此外,这些战友内心一般比较敏感,容易对他人的评价进行过度解读,进而导致情绪低落。

三是过分追求完美。有的战友自我要求很高,当对自己要求过高又没有能力达到目标时,就容易产生自我怀疑,甚至会不断地进行自我批评。

情绪ABC理论指出,引发情绪的不是事件本身,而是个体对事件的认知和评价。如果战友们因思虑过多出现不良情绪,可以运用认知行为疗法中的思维记录法,帮助自己改善认知,转换思考角度。

拿出一张纸记录以下内容:

**情境。**最近我的生活发生了什么变化?感到压力最大的事情是什么?是否正在经历着长期压力事件,如伤病。

**生理表现。**最近食欲和睡眠如何?是否存在肌肉紧张、身体疲惫、心跳加快、头晕头痛等症状?

**情绪。**用一个词或多个词描述这段时间经常出现的情绪,如沮丧、焦虑、愤怒、自责等。

**行为。**目前的情绪状态可能导致哪些行为发生?

**想法。**当处于某种强烈情绪时,大脑中会产生什么样的想法?

在思维记录的过程中,战友们可以更清楚地了解自己当前的情况和感受(情绪+身体感觉=感受),从而理性地思考哪些想法是合理的,哪些想法是不合理的,并主动调整不合理的想法。随着新的想法产生,负面情绪将得到有效缓解,也会促使人积极行动起来。

(国家二级心理咨询师 廖蔚)

## 健康讲座

慢性胃炎是一种较为常见的疾病,在各个年龄段都有很高的发生率,包括慢性非萎缩性胃炎和慢性萎缩性胃炎两种类型。其中,慢性非萎缩性胃炎的病程相对较短、病情相对较轻,在慢性胃炎患者中所占比例较大。

慢性胃炎患者患病后常常无明显症状,或者仅感觉胃部不适(主要表现为进食后上腹部饱胀、烧心或隐痛,有时伴有反酸、打嗝等症状),一段时间后不适症状消失,较容易被忽略,从而导致病情迁延或反复发作。因此,预防慢性胃炎发生或复发十分重要。

中医学认为慢性胃炎的病因有以下几类。脾胃虚弱。体质较弱、长期用药或大病初愈的人群,通常脾胃功能较弱,容易出现进食量少、餐后腹部饱胀或疼痛、打嗝等症状。饮食不当。饮食不规律是慢性胃炎的主要诱因之一。过度食用生冷、辛辣、油腻食物,暴饮暴食,饥饱无度等,都可能损伤脾胃,影响消化功能。情绪波动。中医学中有“怒则气上,喜则气缓,悲则气消,恐则气下,惊则气乱,思则气结”之说,就是说情绪波动过大或不良情绪持续时间较长,会导致身体内脏功能不协调,影响胃肠道的消化吸收。感受外邪(致病外因)。冒雨着凉、酷暑天食冷饮、运动后立即冲凉等,都可能使风、寒、暑、湿等中医学中所说的外邪损伤脾胃,从而引发急性胃炎或慢性胃炎急性发作。

慢性胃炎的发生发展与饮食、情绪、运动等有密切关系。战友们在日常生活中要养成良好的生活习惯,并根据慢性胃炎的发病因素进行有效预防。

**合理饮食。**饮食要注意冷热适宜、饥饱有度、五味均衡,避免食用生冷不洁、辛辣、油腻等刺激性食物,尽量少吃糯米、韭菜等不易消化的食物,以免损伤脾胃。若有明显的胃胀、嗝气(打嗝)、烧心等症状,应少食豆类、玉米、红薯等容易产气的食物。若胃炎症状较重或脾胃功能较差,在保证身体营养需求的同时,可适当食用一些清淡、不刺激、好消化的粥类,如扁豆山药粥、花生红枣粥。此外,尽量避免吸烟、饮酒、饮用咖啡和浓茶,防止刺激肠胃。

**调节情绪。**焦虑、紧张、抑郁、气愤等负面情绪容易导致脾胃不和、消化功能下降。建议战友们保持心情舒畅,尤其在进餐时不要生气或与人发生争执。情绪不佳时应避免进食肉类及生冷、坚硬的食物。

**适当运动。**科学规律的运动可以改善胃肠道的血液循环,增强胃肠道动力

## 好习惯保『胃』健康

■ 奚永起

和黏膜的防御机制,促进消化液分泌,加强胃肠的消化和吸收功能。进食后可适当活动身体,但不要剧烈运动。进餐后剧烈运动,大量血液流向四肢,消化道血供减少,可能导致消化功能紊乱。此外,战友们应根据季节、气候变化及时增减衣物,避免腹部和四肢着凉。

如果已经出现上腹部饱胀、烧心或隐痛、反酸、打嗝等症状,有可能是慢性胃炎,应及时前往医院明确病情。目前,胃镜检查 and 胃黏膜活检是最为可靠的诊断手段,碳13呼气试验等HP感染检测也是较常用的辅助检查。如被诊断为慢性胃炎,应在医生指导下对症治疗。

(作者单位:解放军总医院第六医学中心中医医学科)

## 进驻高原要全面体检

■ 刘伟 王正阳

## 健康小贴士

陆军某部执行高原驻训任务前,卫生队军医带领驻训官兵分批前往驻地医院进行全面体检。体检后,医院相关科室医生及卫生队综合判定战士小王不适合进入高原。小王对此感到不解,自己年度体检的各项指标都没有问题,体能也排在前列,怎么会不适合上高原?带着疑问,他向卫生队军医咨询了具体情况。

原来,在这次体检中,小王的心脏彩超结果显示卵圆孔未闭,大小为2.8mm。在平原环境中,卵圆孔未闭的大小在3mm以下,一般不会引起临床症状。但在高原环境中,缺氧易导致血液淤滞、血流缓慢,静脉血大概率会产生微血栓。若卵圆孔未闭,微血栓有可能通过主动脉进入脑血管,使人出现头晕、头疼、视力模糊等症状,血栓较大时还可能引发急性脑梗死。

近日,东部战区海军某部卫勤分队组织官兵开展战伤救治演练。演练中,该部通过模拟战场环境、设置频出特情等方式,让官兵在充满硝烟味的“火线救援”中,提升卫勤保障能力。图为救护组在火力掩护下进行战术区域救治。

张元虎摄



## 科学用药指南①

## 用药时间有讲究

■ 刘永瑜 本报记者 孙兴维

对症用药可以针对性调节人的生理功能,对治疗疾病、维护身体健康有着重要作用。为减少因不合理用药带来的风险,即日起,本版邀请药科医生为大家普及科学用药相关知识。

—编者

某部干部老陈患有糖尿病和高血压,需要每日服用药物。为避免漏服药品,他准备了一个小药盒,把不同种类的药分装在药盒的方格内,并标明饭前服、饭后服、晨服、睡前服。

第909医院药剂科主任陈锦楠介绍,老陈的这种做法是科学的;选择合适的时间服药,既能促进药物吸收,又能减少不良反应发生。药品的服用时间一般分为以下几种:饭前服用、饭后服用、空腹服用、晨起服用、睡前服用、餐中服用。

**饭前服药。**饭前服药的时间一般在饭前15~30分钟内。促胃动力或保护胃黏膜的药物、口服降糖药一般建议饭前服用。促胃动力的药物包括多潘立酮、莫沙必利、甲氧氯普胺片等,最好在饭前15~30分钟服用;胃黏膜保护剂

在饭前半小时至一小时服用效果最佳;口服降糖药建议在饭前半小时服用,有助于控制餐后血糖。

**饭后服药。**饭后服药的时间一般在饭后15~30分钟,大部分药物可以饭后服用。碳酸氢钠、氢氧化铝、铝碳酸镁等常用抗酸药物,建议进餐后1~1.5小时服用。抗酸药物的主要作用是中和胃酸,进餐后1~1.5小时胃酸分泌量达到高峰,此时服药可最大程度发挥药物的中和作用,使药效维持3~4小时。如果餐后立即服用,药效只能维持1小时左右。此外,胃酸会持续分泌,如果用药后效果不明显,可根据医生指导在饭后1小时和3小时各用药1次。

**空腹服药。**对胃黏膜没有刺激性或对胃肠道有保护作用的药物适合空腹服用,如奥美拉唑、磷酸铝凝胶等治

疗胃病的药物。一般来说,饭前1小时及饭后2小时均属于空腹。

**晨起服药。**晨起服药的时间一般是早上起床后至早饭后。清晨是心绞痛的高发时段,也是血压波动的高点。有的高血压患者早上醒来后交感神经兴奋,血压会突然升高。因此,高血压患者一般要晨起服用降压药。

**睡前服药。**睡前服药的时间一般指睡前15~30分钟。抗过敏药服用后易出现困乏、嗜睡等症状,适合睡前服用。降脂药及镇静催眠药在睡前服用能更好发挥药效。

**餐中服药。**有些药物需要在进餐时服用,主要是为了充分发挥药效及减少药物的不良反应。如抗真菌药物灰黄霉素和高脂肪食物一同服用,可以促进药物吸收,减轻药物对胃肠道的刺激。

不同的药物,用药间隔时间有所不同。战友们应严格按照每种药物的要求服药,避免漏服。如抗菌药物漏服或拉长服药间隔,不仅影响疗效,还可加速细菌产生耐药性;降压药漏服会使已经控制平稳的血压再度升高。漏服药物后,切忌在下一次服药时加大剂量,以免引起严重的不良反应,如降血糖药加倍服用会引发低血糖。

此外,有的战友误认为药物说明书上的一日3次是指在一日三餐时服用。其实,一日3次是把24小时平均分成3段,每间隔8小时服用1次。同样,一日2次是指每12小时服用1次。用药间隔时间相同可以使体内的血药浓度保持比较平稳的状态,从而取得较好的药物疗效。

## 陆军第78集团军医院——

## 康复护理装置助力患者术后恢复

■ 石璐璐

## 为兵服务资讯

“前脚掌缓慢用力,踩到底后缓慢回弹,大腿用力控制回弹速度……”陆军第78集团军医院骨科病房内,护士长李玲玲正利用康复护理装置,帮助腿部受伤的战友进行康复训练。

“骨科患者与其他患者不同,不仅住院周期长,大多数还需要卧床休养。如果卧床休息时间过长,肢体力量会逐渐减弱,甚至出现肌肉萎缩和肌无力的情况,返回岗位后就需要较长时间的恢复期。”骨科主任周宝才

说。为了帮助卧床休养的官兵加快恢复速度,周宝才带领科室医护人员研制了一套适用于骨科患者的康复护理装置。这套护理装置通过模拟正常人走路时的用力方式,锻炼患者腿部肌肉力量。患者在卧床的情况下,双脚脚踏装置,底部弹簧会对脚进行反作用力,以此刺激腿部肌肉用力,从而保持肌肉活力,预防肌肉萎缩。

“这个装置就像是躺着走路,一脚踩下去会很重,大腿肌肉需要持续用力才能控制回弹力度。相信经过一段时间的康复训练,我能很快重返训练场。”战士王凯使用康复护理装置进行康复训练后说。