

这个“六一”儿童节,你送给了军娃什么样的礼物?其实,在吃穿不愁的时代,孩子们也从对物质的需求更多地转为精神的需求。无论是面对面的相处,还是分居两地的连线,有效沟通、适度陪伴或许是最好的礼物——

多给孩子有温度的爱

■洛阳市心理咨询师协会会长、国家二级心理咨询师 杨延卿

心理健康故事

最近,一位妈妈找到我,说她的儿子小明(化名)经常有一些奇怪的动作:在房间里反复地关灯,不停地关门,被子叠了一遍又一遍,有时还有一些反复鞠躬的重复性仪式行为。

“之前上数学课时,他还出现了强迫计数的行为。他自己明明知道做这些都没必要,但就是控制不了自己,还害怕这些行为被老师、同学发现,这就更加重了他的痛苦,现在连学都上不了。这是强迫症吗?他才11岁呀。”这位妈妈说这些时充满了忧虑。

我了解到,这位妈妈是一名军嫂,从事设计工作,经常加班。丈夫为火箭军某部干部,常在部队驻地。小明自幼随母亲生活长大,现在读小学五年级。

“孩子在出现这些行为之前有没有什么事情发生过呢?”我问这位妈妈。她说,半年前的一天,她在单位加班,要很晚才能回家。那天小明下午放学后,偷偷溜进学校附近的“黑网吧”,打电子游戏。晚上8时30分左右,一个比他大两三个月的男孩,拍了拍他肩膀,说外面有人找他。他跟着这男孩出来后,看到他架到一个黑胡同里,威胁恐吓他,并且用自行车链条抽打他,强迫他把身上的钱交出来。小明吓得浑身哆嗦,把身上仅有的十几元钱全都给了他们。这3个大孩子威胁小明不准告诉家长、老师,否则还会找他的麻烦。小明回家后,没敢告诉妈妈。直到后来小明的强迫行为越来越严重,在妈妈的多次询问下,小明才说出了实情。

听完这些诉说,我判定小明的强迫行为属于创伤后应激障碍。一个11岁的孩子,被3个大孩子强行拉到一个黑



姜晨绘

暗角落里,威胁、殴打、抢钱,很容易导致严重的创伤障碍。

应激事件发生后,小明第一时间无法对人诉说,又得不到家庭、学校、社会的支持保护。因此只有通过这些强迫行为,来缓解内心的恐惧和焦虑,通过反复关灯、关门,来达到自我保护目的。正如小明在咨询中告诉我的:“反复关灯是因为害怕门没有关好,晚上强盗会进来,反复关灯是因为我家住在三楼,灯突然亮了,强盗看到只有我家灯亮,会跑到家里来。”

然而,遭受勒索威胁只是一个表面原因或者诱发因素,更深层次的原因是父亲教育保护常年缺席,造成孩子性格懦弱、缺少安全感。著名心理学家马斯

洛在需求五层次论中,把安全感列为个体第二需求。只有安全感的建立健全,才有学习成长等发展。

前三次咨询我主要采用摄入性会谈法、渐进式呼吸放松法和安全重塑法,帮助小明缓解高度紧张焦虑的情绪。让小明在宽松和安全的环境中,排解内心的恐惧和焦虑,重塑安全感,以达到减少强迫行为的目的。

第三次咨询结束时,我向小明妈妈提出,下次咨询时能否让小明爸爸一同前来?因为父亲在小明安全感重塑上扮演了一个至关重要的角色,具有决定性的作用。在第四次咨询时,小明爸爸专程从部队请假赶了过来。

我让小明坐在父母中间,鼓励他把内心的恐惧、害怕、担心,以及对父母的陪伴期望都说出来,说给父母听,以此让小明把内心的恐惧再一次一点点地释放出来。同时,让小明父母尤其是父亲充分地感受孩子的心理需求,特别是安全感需求。

随后我给他们留了一个家庭作业:从现在开始,妈妈每天要尽可能多陪伴孩子,爸爸返回部队后,每天晚上至少给小明打一个电话,使小明感受到爱意的温暖和安全。同时,要求父母将小明被抢劫殴打这件事反映给学校、派出所,排查抢劫勒索的大孩子,从而使小明感受到社会的支持,进一步重塑安全感。

最后一次咨询时,小明的强迫行为已明显减少。上数学课时,反复计数等强迫行为已经基本消失。我鼓励小明,对前四次咨询进行总结回顾,并征求小明意见,是否可以结束咨询。小明自信地表示可以结束咨询。现在妈妈尽量减少加班次数,经常陪伴他,爸爸每天打电话给他。

一个月后,回访小明妈妈时,她说小明的强迫行为现在已经完全消失,恢复到了以前的状态。

由于军人家庭的特殊性,很多军娃都像小明一样,常年随母亲、祖父母或外祖父母生活,缺少父亲阳刚之气的影响和安全保护。他们的一些心理变化往往不能及时得到父母、学校和社会的有效支持,导致孩子缺少安全感,成长环境和身心健康受到很多挑战和影响。

对于孩子来说,沟通陪伴是一种最贴心的关爱。在吃穿不愁的时代,孩子们也从对物质的需求更多地转为精神的需要。尤其是军人家庭,无论是面对面的相处,还是分居两地的连线,父母都应该多给孩子有温度的爱,敏感地关注到他们的精神需求。其实,这种沟通陪伴,无论对自己还是孩子,都是巨大的滋养疗愈。

健康漫谈

大项任务完成后,某部张指导员休假回家,刚敲开门的瞬间,妻子就开心地迎了上来,而他们的孩子却躲在妈妈身后,偷偷地瞅着爸爸。妻子感受到了尴尬的气氛,赶紧对孩子说:“欣欣,叫爸爸呀!”孩子这才从妈妈身后慢慢走了出来,伸出小手走向爸爸。张指导员抱起孩子,想起前段时间,妻子跟他说起孩子性格内向,不爱说话,看到陌生人就躲起来,不大合群,说得张指导员心里五味杂陈。

由于职业特点,相当一部分已婚军人与配偶长期处于两地分居状态。军人子女通常由母亲、祖父母或外祖父母抚养,孩子的成长教育中父亲的参与相对较少,家庭教育方式存在一些问题,这部分军人子女更容易产生心理问题,心理健康状况亟待关注。

心理学研究发现,家庭教育方式是影响人际交往的一个重要因素,亲子沟通对儿童心理健康也有影响,通过沟通体现出来的对子女的管教态度和方式,会潜移默化地影响儿童心理的发展。部分家庭教育方法不当,家庭气氛紧张,亲子关系疏远的沟通,感情疏远,在子女健康心理的形成和发展中留下很大的隐患。问题日积月累,逐渐突出,有些孩子会因此变得忧郁和压抑,另一些则会表现出反常的行为,如自残、暴力倾向等。

此外,父母的情绪表达对儿童心理健康也有一定影响。军人工作压力较大,与子女沟通时间少,对子女的情绪关注照顾少。而配偶既要面对生活压力又要独自承担照顾子女的责任,很容易将负面情绪传递给子女,影响孩子的情绪稳定。在情绪不稳定的情况下,军人子女便很难适应环境并与外界友好相处。

每一个家长都盼望着自己的孩子拥有阳光健康的心态,但是在成长过程中,孩子会不同程度地暴露出一些心理问题,在这些心理问题出现的过程中,家长的关心关爱和正确引导至关重要。在这里给大家一些建议——

尽可能增加与孩子相处的时间,增加与孩子沟通交流的机会,因工作原因无法陪伴孩子的情况下,可以利用现代通信工具,如视频通话等,与孩子加强沟通交流,使孩子感受到家长的关心关爱、理解支持,这可以有效改善亲子关系,增强孩子安全感。

在处理一些事情时,可能一开始孩子做不好,做家长的要注意不

用心呵护军娃健康

■范新娜

要一味地批评,不是批评就可以保证不再犯错。心理学的方法更倾向于忽视错误、淡化批评,更多的是采取阳性强化法,加强对孩子正确做法的鼓励和肯定。积极地引导孩子发现不足,改正不足,鼓励孩子再尝试、再努力,这样会增强孩子的自信心。而对于孩子做的有待加强的地方应委婉地指出,尽量避免伤害及孩子的自尊心。

此外,家长还应学会倾听孩子的心声,鼓励孩子采取合理的方式表达自己的想法和情绪,通过沟通交流引导孩子形成良好的人际沟通习惯。

总之,军娃的心理健康需要家长的精心呵护,要让孩子在顺其自然的状态中成长,让孩子在肯定中成长,这样我们就能培养出阳光自信、开朗活泼的军娃。

巡诊日记

空气湿热 当心荨麻疹

■某电子对抗旅卫生连 军医 谭威

随着夏天的到来,一些季节性疾病开始在军营出现。那天吃完晚饭,我去各营连巡诊,刚到四营,战士小刘就急不可待地找到了我。

原来,前两天小刘的左腿上出现了不少红色的“小痘痘”,奇痒无比,起先他以为是蚊虫叮咬了,便用买来的花露水涂抹。本以为顶多一两天就好了,没想到不但左腿没好,右腿也开始出现“小痘痘”,再加上自己不注意卫生,经常用手挠,导致患处开始破皮发炎。于是,小刘找到连里的卫生员要了一支皮炎平,可涂抹后仍不见好转。中午起床后,他感到背部不舒服,同宿舍的战友告诉他,后背上密密麻麻出了许多“小痘痘”,这下小刘开始慌了,一看到我就赶紧问患的是啥病。

经过询问和检查,我发现小刘背部、双腿出现了很多鲜红色风团,背上的风团逐渐蔓延,融合成了一片,这是典型的季节性荨麻疹症状。每当季节转换、温差悬殊过大或者空气湿热潮湿时,就容易出现这种身体过敏的现象。

现在正值夏季,空气湿热、蚊虫增多,因而极易引发荨麻疹症状。我告诉小刘,花露水和皮炎平不要再使用了,可以口服雷尼德片,同时将炉甘石洗剂涂于患处,每日2-3次即可。

荨麻疹虽然不是特别严重的病症,但极易影响官兵情绪,进而影响训练质量,因而要及早做好三方面的预防:一是容易过敏的战友在生活中要注意避免接触过敏源;二是战友们要注意个人卫生,勤换洗衣物,并经常晾晒被褥;三是如果发现自己身上出现类似症状,不要擅作主张,应及时到医院接受科学治疗。

(张文磊、卢波整理)



5月中旬,新疆军区某高炮团贴近实战开展搬运伤员、战场包扎等一系列战场救护课目训练,锤炼官兵战场救护本领。图为卫生员利用止血带为伤员止血。

伍志刚摄

野外驻训谨防蛇虫叮咬

■解放军第81医院急诊科主任医师 阳文新

健康讲座

随着气温的不断升高,官兵们野外驻训时遭遇蛇虫叮咬的风险也逐渐增大。在此,提醒战友们要做好防护措施,避免各类蛇虫特别是毒蛇的攻击。

一是预防虫咬勿大意。野外常见的虫类有蜈蚣、蝎子、马蜂、蚊子和跳蚤等,其中蜈蚣、蝎子、马蜂等含有多种毒素。为减少蚊虫侵扰,战友们需做好宿营地环境卫生。对潮湿的地方如厨房、墙角、床下可撒生石灰。加强个人防护,穿好长衣、长裤,扎好裤腿,戴好手套、帽子。如遇马蜂,最好就地蹲下,用衣服包住头部防止蜇伤。如遇蝎子和马蜂蜇咬,首先检查伤处是否有毒刺残留,若有应迅速拔出,用力自伤口周围向伤口处挤压,使含有毒素的血液由伤

口流出。随后立即用弱碱性溶液(如肥皂水或5%小苏打溶液)冲洗伤口,再外敷药膏,动态观察伤员全身情况,并给予对症处理。此外,被蚊子和跳蚤叮咬后应避免用力抓挠,可涂擦少量风油精、花露水等止痒。

二是遭遇蛇咬勿慌乱。夏季蛇类活动活跃,官兵野外训练时应穿长衣、长裤、作战靴并扎紧裤腿。进入草丛时,可先用棍子“打草惊蛇”。遇见蛇时,也不必惊慌失措,绕过避开即可。如遇毒蛇追赶,可采用曲线跑动来躲避。野外宿营时,应彻底铲除帐篷周围杂草,清理乱石,堵塞洞穴,消除毒蛇的隐蔽场所。如不慎被蛇咬后需保持镇定,切勿惊慌奔跑,以免毒素随血液循环加速扩散、吸收。伤员应迅速脱离毒蛇攻击范围,并立即用鞋带、布条或绷带等物绑扎在伤口近心端5厘米左右处,以阻止蛇毒向心脏扩散。

然后每隔30分钟松开捆绑带一次,每次3-5分钟,以防止肢体组织坏死。绑扎后,应立即用清水、肥皂水或1:5000高锰酸钾溶液冲洗伤口,把残留于伤口表面的毒素冲走。待伤口彻底清创处理、服用蛇药片3-4小时后,才能解除绑扎。经紧急处置后,应迅速将伤员转运至就近医院。

三是训前准备须完备。做好相应的预防措施,可以有效避免蛇虫叮咬。夏季野外驻训前,参谋人员应认真规划野外驻训路线;医务人员应熟练掌握蛇虫咬伤的救治要点,可提前对全体官兵进行防蛇虫安全教育,并对野外宿营地采取卫生预防措施。一旦官兵出现蛇虫咬伤,除进行紧急处理外,伤员还可进食清凉易消化及富含维生素食物、新鲜蔬菜水果,同时多饮水,以促进蛇虫毒素排出。

(崔婷整理)

拉伸韧带讲究

■周辉 柳银辉

健康故事

“我们常说的拉伸运动其实就是拉韧带,又叫拉筋,运动前后拉拉筋,不仅可以提高身体的柔韧性、协调性,而且会使肌肉变得富有弹性,减少训练伤的发生。”初夏时节,北京卫戍区某团警卫连排长靳鹏程正在组织长跑考核后的放松活动。

“排长,训练前不刚拉完韧带嘛,怎么又要拉伸啊?”训练结束后,看着自己 and 战友们一个个大汗淋漓的样子,新兵陆雨不解地问。

“一般人只记得运动之前要拉筋,其实运动之后的拉伸也很有必要,这样可以使肌肉纤维得到快速地重新调理,通俗地说就是加快消除疲劳的速度,下一次运动时肌肉的条件也会更好。”靳鹏程不仅是连队的运动达人,还是健身教练,大学期间还拿到了国家二级健身指导员资格证,对科学训练颇有自己的心得。

“记住,拉韧带动作一定要轻,要量力而行,不可盲目蛮干,随意加大拉伸的强度。”靳鹏程看到两名战士拉韧带时用力过猛,及时提醒道。

“排长,我们知道热身前拉韧带是要轻柔一点,可是,运动完后身体热了,为什么不能使劲拉拉韧带呢?”班长赵鹏作为连队的教练班长,组训方面经验很丰富。

赵鹏说完后,其他骨干也开始嘀咕了起来。靳鹏程知道,经验和科学总是有偏差的,如何纠正班长骨干的经验思维还必须拿出真才实学来。

“这样,我给大家讲讲这里面的学问,用专业知识给大家解释。”靳鹏程说道。

“拉筋的目的,是利用肌肉肌腱的

弹性及延伸,刺激肌肉梭神经及肌腱感受体的神经信息,而逐渐地增加伸展的潜力及忍耐力。无论是律动式或固定式(连续30秒以上),只要是缓和的,都有成效;最忌讳平常拉压不到的筋,为求速成而猛烈地压,或别人施加外力辅助拉伸;若用力不当,反而会使肌肉变得富有弹性,韧带就像连接肌肉的橡皮筋,如果用力过猛,超过了它的承受力,很有可能丧失弹性,甚至断裂。我这样讲,大家能理解吗?”靳鹏程边讲边用手比划着。

“确实是这么回事,那怎么样控制拉伸的强度呢?”

“拉筋的程度是要到感觉有点‘张力’或‘酸’,但绝对不能到‘痛’的程度。有‘张力感’或‘酸’,是肌肉感觉神经正确反映出拉筋的成效;但拉筋拉到‘痛’的感觉,距离受伤便十分接近了。”

“在进行柔韧性练习时,应从使自己感到疼痛的临界点往回收一点,每一个拉伸姿势保持20秒钟不动即可。对身体各组肌肉的练习亦只需重复一次。适应之后,逐渐延长每个动作的时间,坚持1分钟后,再适当增加强度。”

听完靳鹏程的讲解后,班长骨干们开始组织大家进行体会练习。“停!”看到上等兵小高屏住呼吸,脸憋得通红,靳鹏程当即叫停,并说道:“拉韧带时不要暂停呼吸,憋气会使氧气负荷增加,导致动作不协调,拉筋受伤的机会反而会提高。”

“原来拉伸韧带还有这么多讲究啊,排长你真牛,以后可得多教教我们呀。”大家纷纷投以敬佩的目光。果然,这次跑完3公里后的拉伸运动让大家的肌肉酸痛缓解了很多。