

心理讲堂

保持健康心理 助你梦想成真

—

【案例回顾】参加考学的战士小李最近情绪有些不稳定,总是担心如果考不上怎么向家人交代,怎么面对战友。家人和战友也经常询问小李的准备情况,这让小李烦躁不已。最近,小李经常无缘无故发脾气,学习时难以集中注意力,还出现了失眠症状。

【心理解读】小李的情况属于人际关系焦虑。人际关系焦虑是一种常见的心理紧张状态。不少战友在重大考试前,会出现不能正确进行自我评价、过分在意他人看法等情况,究其原因是对结果过度关注导致的。适度的关系焦虑会成为自我鞭策的动力,可以激发考生潜能,但是如果焦虑过度,则会出现无法集中注意力、头痛、失眠、食欲不振等不良身心反应,影响备考甚至正常生活。如果战友们在备考过程中出现人际关系焦虑的情况,可通过以下方法调整状态。

找准自身定位。心理学研究表明,人具备自我评价维护的意识功能,在自我评价后,会不由自主地关注他人对自己的评价。有的人在这一过程中,容易把他人的评价变成对自己的要求,一旦听到一些不好的评价,就感到自卑,出现“我能力不行”“我很糟糕”等负面想法。如何平衡他人评价与自我评价?建议战友们做到以下几点:一是确立自我评价标准。有的战友在进行自我评价时,只关注到自己的缺点,看不到自

己取得的进步,从而导致自信心不足。每个人都是优缺点并存的,战友们要善于看到自己取得的进步,全面客观地评价自己。二是不过分在意他人的评价。如果过分在意他人的评价,容易让自己陷入过度反思中,从而导致心理内耗。三是学会接受自己。战友们要敢于接受自己的不足,相信自己有能力战胜困难。

提高心理弹性。压力强度与学习效率之间是倒U形的线性关系。压力过低时,学习效率较差;压力在一定程度内上升,学习效率也会上升,甚至能达到最佳状态;压力一旦超过极限,学习效率就会下降,还会出现过度紧张、焦虑等情绪反应。战友们在备考期间要尽量让自己处于倒U形的前半段,比如通过做准备活动、仪式化动作等方式,让自己在相对兴奋的状态下开始学习。如果复习效率下降或感觉身心疲惫,说明压力可能超过了临界点,此时可以通过运动、听音乐等方式健康减压。

调整心理预期。心理学研究表明,如果心理预期与个人能力相符,达到预期后,个体的自信心和行动力会增强。如果心理预期过高,又没有能力达到目标时,容易让人产生自我怀疑,导致自信心受挫、认知失调。建议战友们合理调整心理预期,并根据预期制订备考计划。具体可分为以下三步:第一步,确定考学目标,明确实现目标的分数要求,并具体到每一门课程上;第二步,列出自己现有能力与目标之间的差距,具体到每一门课程的差距;第三步,制订

行动计划,依据预期目标确定每门课程需要提升的分数,再根据分数要求制订每天或每周需要完成的复习量。

(国家二级心理咨询师 戎雷、王雅姿)

二

【案例回顾】上等兵小张备考已有半年时间,之前成绩一直很稳定,学习状态也比较好。最近,他感觉自己记忆力下降、注意力难以集中,几次模拟考试成绩都不理想。考期一天天临近,想到自己现在的状态,小张感觉很焦虑,不仅变得沉默寡言,还出现失眠、厌食、多汗、心慌等症状。

【心理解读】小张的情况在心理学上称为“心理饱和现象”,是指在完成某项任务时,压力已经到了难以承受的地步,从而产生紧张、焦虑等不良情绪反应。如果这一现象持续时间过长,可能出现失眠、记忆力下降、注意力不集中等生理反应。因此,出现紧张、焦虑等不良情绪时要及时调节。下面为备考战友们介绍几种调节情绪的方法。

及时释放压力。在临近考试的冲刺阶段,有的战友会特别在意身边战友对自己的评价,过分担心考试成绩,导致压力越来越大。如果压力得不到及时释放,负面情绪越积越多,可能造成心理失衡。因此,战友们在备考期间要及时释放压力。常见的放松方式有以下几种:深呼吸,用鼻子深吸气至

胸腔,屏气几秒,再慢慢从鼻子呼出,持续3分钟左右;提臀练习,双脚自然分开与肩同宽,双手自然下垂,收腹提臀,持续10分钟左右;热水浸泡,睡前用热水泡脚约15分钟,有助于缓解疲劳、放松身心;有氧运动,当感到紧张、焦虑时,可以暂时放下书本,到空旷的场地慢跑半小时,能有效舒缓紧张情绪。

合理设置目标。有的战友在备考过程中对自己的期望过高,一旦出现成绩波动、学习效率降低等背离期望的变化,就会产生强烈的心理落差,出现“我可能考不上了”“考不上怎么办”等消极心理暗示。建议战友们在备考过程中根据自己的实际情况设置目标,不要把个人目标定得过高或过低。设置目标时可以采用目标分解法,把通过考试这个大目标分解为每周要完成的学习任务及每天要完成的学习任务,通过逐步实现小目标提升信心、增强动力。

注重劳逸结合。规律作息。每天至少保证6小时的睡眠时间,中午最好卧床休息30分钟。适当放松。学习一段时间后远眺1~2分钟或出去散散步,也可以进行一些简单的娱乐活动,如唱歌、听音乐等。合理规划。战友们在备考过程中要善于总结和归纳自己的学习特点,并合理规划学习时间,如早晨记忆力好,可以背书,下午可以进行习题练习,避免因学习计划杂乱无章而加剧紧张、焦虑情绪。

(无锡魏勤保障中心第907医院心理医生 熊富先)



近日,新疆军区某团紧贴实战化要求,围绕止血、包扎、固定、搬运等内容,开展多环境、全要素的战场救护训练。图为官兵在微光条件下为“伤员”进行包扎。

张子龙摄

胆囊结石的预防与治疗

■吕文平

包括以下几种:遗传因素,父母或直系亲属患有胆囊结石;超重或肥胖;不良生活习惯,如高脂肪和高胆固醇饮食、饮食不规律、久坐不动等。此外,糖尿病、高血脂、高血压患者也容易发生胆囊结石。战友们在生活中可以采取针对性的预防措施,从而有效减少或避免胆囊结石发生。

控制体重。超重或肥胖是胆囊结石的主要风险因素之一。医学上常用体重指数(BMI)来衡量一个人是否超重或肥胖,计算公式为BMI=体重(公斤)/身高(米)²。BMI在18~24为理想体形,如果超过24说明超重,超过28就是肥胖。需要注意的是,超重或肥胖的人群在减重时不要过快。短时间内体重降低过多,会增加胆汁中的胆固醇水平,可能加大胆固醇结石的发生风险。一般建议超重或肥胖的人群在六个月内减掉体重的5%~10%,再逐渐达到理想体重。如果需要短时间内快速减重,可在医生指导下下口服可以溶解胆结石的药物,预防胆结石发生。

规律锻炼。规律锻炼可以降低胆结石的发生率,尤其可以避免有症状

的胆囊结石。适当运动可以促进胆囊收缩,降低人体血液中的胰岛素和甘油三酯水平,从而减少胆囊结石形成。而且,运动期间人体血清高密度脂蛋白水平升高,有助于降低胆汁胆固醇饱和度,进一步避免胆囊结石形成。建议经常久坐的人群每天锻炼1小时,需要长期站立的人群每天锻炼半小时。

健康饮食。饮食不规律也是胆囊结石形成的危险因素之一。如果两餐间隔时间过长,会使胆囊排空变慢,胆汁残留较多,可能促进胆囊结石形成。长期不吃早餐会使胆汁浓度增加,浓缩的胆汁在胆囊内淤积时间过长,易导致胆固醇沉积于胆囊形成结石。建议战友们尽量规律饮食,做到定时适量。如果执行任务时无法保证规律饮食,可在进餐时间吃一些坚果、巧克力等零食。多吃富含维生素C和膳食纤维的食物有助于减少胆囊结石形成。战友们在日常饮食中可适当多摄入甘蓝、青椒、西蓝花、柠檬、橙子、橘子、猕猴桃、草莓等富含维生素C的蔬菜和水果,以及玉米、小麦等膳食纤维含量高的谷物和坚果。研究表明,适当饮用咖啡可以降低

胆囊结石的患病风险。需要注意的是,如果已经患了胆囊结石,尽量不要饮用咖啡,防止诱发急性胆囊炎。而且,咖啡中的咖啡因会刺激中枢神经系统,让胃释放过量胃酸。因此,患有胃炎、胃溃疡、十二指肠溃疡等胃肠道疾病的人群最好不要饮用咖啡。

如果胆囊结石患者存在右上腹部疼痛(排除心理压力导致的腹部疼痛)症状,且进食油腻食物后症状加重,甚至放射至右肩部,可根据医生建议进行手术治疗。如果没有任何症状,可以暂时不做手术,定期复查。但是如果胆囊结石患者存在以下一种情况,即使没有症状也建议进行胆囊切除手术治疗:①患者是飞机、坦克的驾驶员或需要长期在医疗资源匮乏地区工作、训练;②胆囊壁钙化;③胆囊结石合并腺瘤样息肉;④胆囊多发小结石,甚至泥沙样结石。

图片制作:贾国梁

健康讲座



军医记事

古都西安,又是一个周末。刚看完房回到家准备吃饭的岳树强突然接到医院打来的电话,有位患者腹腔内大出血,需要马上手术。岳树强立即赶往医院。

岳树强是空军军医大学西京医院肝胆胰脾外科教授,曾主刀实施多项复杂、高难度、国内乃至国际罕见的肝脏移植和多器官联合移植手术。

岳树强的父亲是一名军人,在他10岁那年,父亲因病去世。记忆中,父亲的相貌已经有些模糊,但父亲那身绿军装却清晰地印在他的脑海里。高考结束后,他毅然填报了军医大学。

30岁那年,岳树强正式成为一名外科医生。从当上外科医生那天起,岳树强抓住每一次实践锻炼的机会,观摩和参与手术。

“一个优秀的外科医生要从治病救人的实践中百炼成钢。”岳树强说。

夜,已经很深了。解剖教研室内,岳树强结合近期的几台手术实例,反复研究腹部血管解剖、脏器生理功能、病理机理。怎样切除创伤最小?切多大范围对肿瘤的根治效果最佳?如何吻合损伤最小、不容易产生术后并发症?他逐一摸索体会,逐步形成自己的见解和心得。

一个隆冬的早晨,一位肿瘤患者因肿瘤侵犯皮肤面积太大、侵犯腹腔脏器太多,在当地无法手术,来到西京医院问诊。岳树强接诊后,立即进行了充分的术前论证准备,并联合多学科专家、教授施行手术。

时间一分一秒过去了。无影灯下,主刀的岳树强聚精会神,额头渗满了汗珠。9个小时后,岳树强终于完成了最后一针缝合。

“手术非常成功!”岳树强走出手术室说出这句话后,病人家属喜极而泣,紧紧握着他的手表示感谢。

岳树强所在的西京医院,前身是在抗战烽火中诞生的延安中央医院。作为一名人民军医,岳树强始终牢记为兵服务的职责和使命。

今年3月14日,军士小王9岁的女儿因为贫血到西京医院就诊。孩子病情较重,在做腹部CT后,发现肠系膜根部有个直径5厘米的肿瘤。

当时小王正在执行演习任务。得知女儿的病情,远在千里之外的小王心急如焚。情急之下,他打听到岳树强教授的电话。

其实,发现小女孩有肿瘤时,岳树强就已经加入了治疗方案的讨论。接到电话后,他当即对小王说:“手术由我来做,你在演习一线安心执行任务,女儿的生命安全交给我们吧。”

次日,小女孩转入肝胆外科,术前准备完成后即开始进行手术。手术中,岳树强从肠系膜根部一点一点地把肿瘤完整剥除,仅用时20分钟,切口只有4厘米。

手术结束后,岳树强第一时间打电话给小王,告诉他手术成功的消息。一直在等待结果的小王连声道谢,一颗悬了多日的心终于落地。更令小王欣慰的是,女儿的病情恢复得很快,第二天即可进食,术后一周顺利出院,各项指标完全正常。

“要将官兵当亲人,把他们的所需所盼记在心中,落在行动中。”这句话,岳树强经常给他带的研究生讲。

守护在『方寸战场』

■雷小雪 张粉

医疗科研紧盯练兵场、服务战斗力,是军队医院的鲜明特点。作为肝胆胰脾外科专家,在医院组织的下部队、赴边防巡诊服务中,经常能看到岳树强忙碌的身影。

一次,岳树强作为边防医疗巡诊小组成员前往高原巡诊。刚到高原时,岳树强出现了严重的高原反应。但在巡诊的10多天里,他强忍不适,耐心地前来就诊的官兵检查身体、解答疑难问题。

有位战友拿着妻子患有下腔静脉肿瘤的检查报告单,找到岳树强咨询。岳树强了解病情后说:“虽然做手术的风险比较大,但仍是根治的最好办法。让你妻子来西京医院找我,我来给她做手术。”说完便把自己的手机号和办公室电话留给他。

巡诊结束后返回医院后,岳树强始终惦记着那位战友妻子的病情。在那位战友的妻子就诊后,岳树强很快为她进行了手术。一段时间后,患者康复出院。为了更好地满足官兵及家属就医就诊需求,西京医院随之和高原地区的驻军医院建立帮带联系,常年为哨所官兵提供远程会诊,并定期派医疗队巡诊。

屈指一算,在肝胆方寸之间的特殊战场,岳树强已经坚守了25年,手术台次超过2.5万台。

夕阳西下,结束了手术,早已过了下班时间。岳树强简单吃了几口盒饭,又步履匆匆赶往病房。

上图:岳树强(右三)在手术中。



近日,北部战区海军某医院与某舰艇部队开展战救技能联训。图为医护人员为战友们讲解心肺复苏的按压手法。

刘伟摄