

心理讲堂

人生很难一帆风顺,每个人都会经历一些挫折。如果遭遇挫折后不能正确应对,可能会出现强烈的挫败感,甚至陷入自我怀疑和否定中,严重影响身心健康。本期,我们邀请心理专家针对不同的挫折情境给出一些应对建议,希望对战友们有所帮助。

—编者

科学用药指南④

多药联用要谨慎

刘永瑜 本报记者 孙兴维

退休干部老宋体检时发现肾功能异常。医生对他进行随访时得知,老宋每次感冒都会同时服用维C银翘片和感冒康。医生告诉他,这两种药都含有对乙酰氨基酚和马来酸氯苯那敏,短时间内同时服用治疗效果明显,但经常服用就容易造成肝肾功能损伤。

联勤保障部队第909医院药剂科主任陈锦珊介绍,联合用药指同时或先后服用两种或两种以上的药物,使治疗作用增强、副作用相互抵消,从而实现1+1>2的治疗效果。但是,不规范的联合用药可能使药物成分发生相互作用,从而影响药物疗效,甚至产生毒副作用。

成分相同的药物不宜联用。成分相同的药物联用往往会导致某一药物成分摄入量过量,严重的还会造成急性肝损伤。比如,很多感冒药含有伪麻黄碱,可以缓解感冒引起的鼻塞、流鼻涕和打喷嚏等症状。如果同时服用,容易导致摄入量超量,引起头痛、失眠、心悸等症状。一些中成药有相同的作用,如复方丹参滴丸和速效救心丸的处方组成与功效基本相似,在临床应用中选择其一即可。建议战友们用药时遵循医嘱,并仔细阅读说明书,以免重复用药。

成分冲突的药物不宜联用。不同药物之间存在复杂的相互作用,如果配伍不当,可能会导致药物不良反应。如缓解疼痛的布洛芬缓释胶囊与解热镇痛药、抗炎药物等共同使用,可能引发胃肠道不良反应,出现腹痛、腹泻、呕吐等症状;抗凝药物华法林与头孢共同使用会增强抗凝效果,可能导致严重出血;阿司匹林与银杏叶类药物共同服用可能会刺激胃出血;褪黑素与消炎类药物、麻醉止痛类药物、感冒类药物同时服用,可能引发药物间的相互反应,出现恶心、肚子胀疼、腹泻等症状。

谨慎联用复方制剂。许多复方制剂含有多种有效成分,服用复方制剂时,不宜再服用含有相同成分的单方制剂。因病情需要必须联用时,应注意减量。如消渴丸是中西药复方制剂,含有格列本脲,有较强的降糖效果,不宜与其他磺脲类降糖药联用,否则易引发低血糖。

联合用药的品种越多,意味着药物不良反应发生的可能性越高。一些老年人患有高血压、糖尿病、骨关节退行性病变、痛风等多种慢性病,需长期同时服用多种药物。临床上,一般建议服用5种及5种以上药物的患者到药学科门诊进行综合评估,在保证疗效的情况下,尽量减少用药数量,并优先选择相互作用少的药物。通常建议降压药联用不超过3种。有的患者

为了尽快控制血压,会擅自增加药物剂量或加用其他种类的降压药,这样容易导致血压过度降低,甚至引发神志昏迷、心律失常、肝肾损伤等问题。只有在病情需要的前提下方可联合使用抗生素。如果随意联合使用抗生素类药物,可能加重药物的不良反应,使细菌产生耐药性。

需要注意的是,非处方药虽然不需要开具处方即可购买,但本身有基础疾病或正在服药治疗的人群,在用药前最好咨询药师,明确合并用药是否存在风险,以免带来不良后果。



儿童重症监护室护士在为患儿进行基础护理。

朱艳娟摄



【案例回顾】某部上等兵小李的成绩一直很优秀,这次军考由于过度紧张,临场发挥不佳。面对考试失利,小李一时难以接受,整日萎靡不振,不想和战友交流,也不愿意参加连队的集体活动。经过心理医生的指导,小李逐渐走出不良情绪,恢复了往日的活力。

【专家解读】全军心理疾病防治中心、联勤保障部队第904医院心理医生程祺介绍,案例中的小李是因为考试失利诱发的失落心理。

考试失利后的不良心理反应主要有以下几种:一是自责心理。一些基础较好、自我要求较高的战友,在考试失利后会把原因完全归咎于自己,认为是自己不够努力或能力不足造成的失利,从而陷入过度反思,导致自信心受挫。二是愧疚心理,此时觉得自己辜负了父母的厚望。如果家人此时表现消极,还会加重其愧疚

感,导致个人压力过大,甚至回避正常的人际交往。三是失望心理。对前途感到迷茫、价值感下降,导致情绪低落,对工作和生活丧失信心,不想参加训练和集体活动,常触发忧郁、自卑等负面情绪,甚至出现“未来没有一点希望”的不合理认知。四是思维反刍。有的战友在不良情绪的作用下,容易掉进思维反刍的陷阱,反复在头脑中回忆考试失利这件事情,从而强化了沮丧、挫败等消极情绪。

人们在遇到挫败后或多或少会产生一定程度的心理波动,出现焦虑、抑郁、悲观、烦躁等不良情绪反应。适度的不良情绪可以使人突破现有的认知模式和应对方式,形成“化压力为动力”的效果。但是,如果负面情绪持续时间较长,心理和生理就容易陷入慢性应激状态,出现睡眠障碍、食欲不振、消化不良、胸闷、头痛头晕、烦躁易怒、自我封

考试失利——

走出情绪低谷期

—王之辉

闭等症状。若战友们在军考失利后长时间处于负面情绪中,应尽早从认知和行上进行自我调节和干预,以免发展成严重的心理问题。

一是正确看待军考。决定不良情绪严重程度的根本因素是个体的认知水平。有的战友认为军考失利只是成长进步中的一次小失败,经过短期的心态调整很快就能接受。有的战友落榜后觉得前途渺茫,挫败感加重,不良情绪长时间得不到缓解。战友要理性认识军考,意识到考试只是对学习成果的一次总结和测验,并不代表军旅生涯的成败。可以把这次考试当作新的起点,调整好心态,为下一个奋斗目标做准备。

二是及时调整目标。心理学中的注意力法则认为,把注意力集中在当下重要的事情上就能有所收获。建议考试失利的战友挖掘自身潜力,对自己进行正

确评估,将注意力从“考试失利”这件事情转移到寻找新目标上,如积极参加比武竞赛、体育比赛等,通过实现新目标获取价值实现感。

三是设定情绪缓冲期。当因考试失利出现不良情绪时,可以为自己设定情绪的缓冲期(一周或者两周),让自己逐渐冷静下来。在情绪缓冲期内,合理安排饮食起居,尽可能多参加一些健康的娱乐活动,使身心处于放松状态。

四是积极减轻不良情绪。考试失利后,不要久坐发呆,不要一直回想考试这件事,可以通过运动、听音乐、阅读、涂鸦、写日记等方法分散注意力,并用“我一定行”之类的积极暗示让自己尽快振作起来。同时,可以主动与战友沟通交流,倾诉自己内心的想法,获得心理支持。如果通过自我调节仍然感觉压抑、痛苦,要及时向心理医生求助。

任务失利——

激活心理复原力

—国家二级心理咨询师 唐国东 曹欣莹

我资源就可以实现的目标,而非需要借助他人力量才能实现的目标。如用“我自己能做到”代替“我可以在别人的帮助下实现目标”。坚持3个星期的“十句话”练习,可以帮助大脑建立新的正向的思维模式,缓解由挫折引发的焦虑情绪。

阻断条件反射情绪。条件反射情绪指由视觉、嗅觉、听觉、感觉等刺激而触发的本能情绪反应。有的战友在任务失利后,虽然知道要吸取教训,但思维容易停留在本能情绪反应层面,有时可能因为战友的一句话或身边的一个场景导致情绪低落或情绪突然爆发。战友遭遇挫折后,可以通过寻找积极正向的评价反馈,阻断本能负面情绪反应。比如回忆曾经获得的荣誉、奖励等,回忆越具体越好。这样能给自己积极的暗示和肯定,并用积极正向的情感反应代替挫

折带来的负面情绪反应。

正确评估自我价值。正确认识自己可以帮助人们调动内在资源,克服情绪障碍。如果有战友因任务失利出现负面情绪,影响任务完成或人际关系,带兵人可以通过集体晤谈心理总结法,帮助战友正确评估自身能力。集体晤谈一般控制在15人以内,具体步骤包括:一是明确晤谈规则,规定大家可以畅所欲言;二是还原行动过程,参加任务的所有成员客观描述自己在执行任务过程中的行为表现;三是交流任务经历和心理感受,带兵人可以询问大家执行任务时的真实想法;四是宣泄情绪后将注意力重新集中到任务上,鼓励大家谈自己在执行任务过程中取得的经验教训。通过参加集体晤谈心理总结,战友们可以找到优势和不足,并形成具体的改进措施,从而激活心理复原力。



【案例回顾】某部中士小王平时训练成绩不错,上级安排他作为训练尖子参加军事比武竞赛。在第一次比武中,小王因操作失误导致排名靠后。他十分内疚,连续几天情绪低落,甚至产生了放弃比赛的念头。

【专家解读】心理学研究发现,个体在任务失利后的行为表现与内在心理弹性强弱密切相关。心理弹性也称心理复原力,是个体面对压力的心理缓冲机制。心理复原力强大的人遇到挫折后能够快速调整心态,并从中吸取经验。心理复原力匮乏的人遇到挫折后,容易产生自责内疚、消沉低落等情绪反应,甚至影响工作和生活。案例中的小王就是由于心理复原力较弱,不能正确看待任务失利。战友们在执行任务时,可以从以下几方面增强心理复原力。

建构正向思维模式。认知疗法认为,认知思维会对个体的动机和行为产生影响,不合理的、消极的认知思维是导致情绪障碍的主要原因。如果战友们在执行任务过程中遇到挫折,可以通过正向思维“十句话”,摆脱任务失利带来的不良心理反应,即用十句话描述“希望自己在完成任务的过程中是什么样子的”。描述时注意使用肯定、正面的语言,不要使用否定、负面的语言。如用“我在执行任务时很果敢、很自信”代替“我在执行任务时不会恐慌和焦虑”,防止大脑听不见“不”字,只关注“恐慌、焦虑”这样的负面词语。使用具体语言,避免用模糊不清的语言。如用“我的训练成绩要超越班长”代替“我的训练成绩要有所提升”。运用现在时态,避免使用未来时态或过去时态。如用“我现在要拿第一名”代替“我之后要拿第一名”。列举用自

特色医院巡礼·医学部

解放军总医院第七医学中心儿科医学部下设4个亚专科、1个研究所及解放军总医院第一、三、四、五、六、八医学中心儿科6个派驻科室。

透过光洁明亮的玻璃幕墙,新生儿重症监护病房(NICU)内,一排排温箱整齐划一,每个温箱旁都配备呼吸机、心电监护仪、输液泵等设备。医护人员穿梭在病房内,有条不紊地查看新生儿的身体情况。

“宝宝胎龄越小,身体机能发育越不完善。早产儿不具备独立生存的条件,救治起来难度大,技术要求高。”解放军总医院第七医学中心儿科医学部副主任李秋平介绍,为了提高早产儿的存活率,对早产儿进行更精细、更专业的管理,儿科医学部成立了国内首个专门救治出生胎龄不足28周早产儿的监护病房——超早产NICU。目前,在该病房,出生胎龄23周的患儿有半数以上通过救治可以存活,达到了国内同行最好水平。

该医学部收治的患者大多年龄小,病情较为复杂。为了让每一位患儿都能健康成长,该医学部常年不懈地向医疗领域的前沿技术发起冲锋。他们建立以ECMO技术为核心的儿童体外生命支持系统,可以临时代替患儿心肺功能;积极开展早产儿PAD外科治疗,救治了大量先天性心脏病患儿;将腹腔镜和机器人技术引入小儿泌尿系统疾病的救治,显著提高了手术操作的精准度,使患儿在术后创伤小、效果好、恢复快;利用造血干细胞移植技术治疗多种难治性儿童血液病、儿童骨髓衰竭性疾病;儿童遗传代谢病和原发性免疫缺陷等非恶性疾病;建立儿童临床遗传实验平台,开展遗传代谢病质谱筛查诊断项

解放军总医院第七医学中心儿科医学部——

军娃健康的守护者

—本报记者 贺敏 通讯员 傅凌艳



目……在一批优秀专家团队的努力下,该医学部破解了一道又一道医学难题,攀登了一座又一座学术高峰,特别是在儿童重症、先天性心脏病、恶性血液病、神经肌肉遗传病等疑难重症方面的诊治能力不断提升。

同时,该医学部整合了解放军总医院体系内的优势医疗资源,在原八一儿童医院的新生儿、重症、微创、心脏、神经、发育、血液、遗传八大特色专科的基础上,增设肿瘤、神外、骨外、基础内科4个优势专业,成为军队儿科救治的“托底力量”。

本着“守护军人家庭幸福和欢笑”的

心愿,该医学部还在国内首创危重儿立体转诊网络,让宝贵的疑难重症救治资源覆盖全国,惠及全军官兵。

2021年3月,洪小杨接到一名战士的求助电话。“患儿是先天性心脏病伴有肺炎、呼吸衰竭,必须马上进行手术。”根据这名战士提供的病历,洪小杨迅速作出判断。由于当地医院无法为患儿进行手术,他请示上级后,第一时间派出医护人员携带呼吸机、制氧机

等急救设备踏上转院接诊之路。患儿顺利抵达解放军总医院第七医学中心后,该医学部立即开通绿色通道,为患儿安排手术。经过5个多小时,手术顺利结束了。医护人员们筋疲力尽,内心却满是幸福。对他们来说,每一次救治都是一场战役。这次,他们又打赢了。“挽救生命,守卫生命是我们义不容辞的责任。在任何条件下,我们都会全力以赴去抢救每一个孩子。”该医学部主任封志纯表示,他们会继续在儿科医学领域不断探索,为全军官兵子女提供更高水平、更优质、更安全的医疗服务。



救援

连日来,武警广西总队北海支队组织官兵开展验伤分类、搜索与接近、伤员转移后送等多个卫勤专业课目的强化训练,锤炼官兵的战场救援能力。图为官兵在烟雾中转移“伤员”。

—梁承杰摄