

科学调节 积极适应

——化解新兵“心理适应不良”的四个关键步骤

■黄春树 王之辉

健康话题

心理适应不良是新兵入伍后较容易发生的心理问题,指在适应新环境过程中出现的身心不适。轻度的适应不良是正常现象,随着对环境的熟悉和了解,适应不良反应会逐渐缓解和消失。但如果适应不良较为严重,且得不到科学调节,就可能发展成适应障碍,影响身心健康。联勤保障部队第904医院心理危机干预中心副主任隋云川结合新兵常见的心理适应问题,总结了4个关键步骤,分享给战友们。

改善人际关系

【实例回顾】小李从小性格内向,不善于表达。来到军营后,他很想尽快融入集体,但又不知道如何与大家相处。慢慢地,小李感觉十分孤独,变得更加沉默寡言。

【心理解读】良好的人际关系能让人获得积极的情绪体验,但如果社交受挫、人际关系紧张,就可能产生焦虑、内疚、自卑等消极情绪,不仅不利于个人成长,还可能影响团队凝聚力。有的战友入伍后,因个性特点或缺乏人际交往技能,可能会像小李一样,在人际交往中受挫,有时甚至会发生人际冲突。战友们可以通过以下方法,构建良好的人际关系。

培养自信心理。自信是发自内心的自我肯定,是积极行动的动力。建议战友们客观看待自己,不要过分关注自己的缺点,以免产生自卑心理。平时要善于发现自己的长处,并通过适当展示自己增强自信心。

建立信任关系。信任是人际交往的前提。如果对他人信任度较低,在人际交往中就容易出现防御心理。心理学研究发现,适度自我表露有助于拉近情感距离,快速建立信任关系。自我表露的内容包括基本信息、兴趣爱好、态度看法、人际关系等。战友们在与他人交往时,可以适当表露自我。需要注意的是,自我表露时要把握时机、场合和分寸,不要过早、过多地倾诉个人成长经历和负面信息。

锻炼沟通技巧。沟通是人际交往的基础。有效的沟通可以拉近沟通双



姜晨绘

方的心理距离。战友们在与他人沟通交流时,要做到热情大方、谦虚诚恳,不过多向对方传递负面情绪。倾听时要专注耐心,给予倾诉者积极反馈和正面回应,以保持目光接触、对听到的内容进行简单重复等。这样可以使倾诉者感受到被尊重和被理解。

激发内在动力

【实例回顾】小王从小对军营充满向往,大学毕业后应征入伍。入伍后,小王一时间难以适应部队的生活,训练成绩总是跟不上。回想起入伍之初定下的目标,他感觉很失落。

【心理解读】小王主要是自我预期和现实心理体验差别较大出现的心理落差。短时间内的心理落差可能会导致动力不足、心情低落。当出现这种情况时,战友们可以通过积极的心理调适进行缓解。

改变自我认知,激发心理动力。心理落差就是理想与现实的差距。不少新战友入伍前对军营生活不够了解,入伍后面对严格的管理和紧张的训练,就可能产生心理落差,甚至引发焦虑情绪。这个时候需要慢慢改变这种落差感。战友们可以将这种心理落差看作认识和挑战自己的机会,及时认识到自身的不足,从而调整预期,将心理落差转化为心理动力。

主动接受帮助,尽快融入集体。新战友平时可以多参加集体活动,帮助自己尽快融入新环境。遇到困难时,可以主动向身边战友或带兵骨干寻求帮助,从而获得心理支持。

积极调节情绪,疏解失落心理。当因心理落差出现失落心理时,可以通过放松训练、转移注意力、情感宣泄等方法,及时缓解不良情绪。

勇敢面对挫折

【实例回顾】小张是一名大学生士兵,入伍后表现突出,经常受到表扬。最近,小张在一次基础体能考核中出现失误。面对这次考核失利,他一时难以接受,连续多日萎靡不振。

【心理解读】有的战友对自己期望过高,一旦遭遇失败,如考试落榜、比武失利,甚至受到批评,就会产生挫败感。如果遭遇挫折后不能正确应对,可能会出现情绪低落、对事物不感兴趣、封闭自我等表现,甚至陷入自我怀疑和否定中,严重影响身心健康。如何增强应对挫折的能力?建议战友们做好以下几方面。

正确看待挫折。挫折虽然会带来不良的情绪体验,但也能帮助我们认识到自己的不足。因此,当我们面对困难和挫折时,不要沉浸在负面情绪中,而要客观认识和评价自己,并积极应对。

学会合理归因。面对失败时,有的战友可能会出现自我否定心理,认为是自身的努力和能力还不够,进而带来更大的挫败感。战友们遭遇失败时,应从多方面分析原因,如静下心来问问自己“哪里没做好”“之后该怎么做”等,帮助自己更理性地分析和解决问题。

寻求情感支持。当与他人共同处在挫折、压力中时,能有效缓解消极情绪。因此,面对挫折时,除积极进行自我调节外,还可以多和战友交流,既能获得情感支持,也有助于找到解决问题的方法。

释放心理压力

【实例回顾】小丁来到军营后,学习训练的积极性很高,但总是因为一些小错误被批评,这让他感觉压力很大。

【心理解读】当我们面临各种各样的矛盾或难题无法解决时,会出现迷茫、担忧、焦虑等负面情绪,这就是心理压力。战友们在日常生活、工作和训练中,不可避免地会出现不同程度的心理压力。当压力大时,可以通过以下几个方法,帮助自己缓解。

学会接受压力。压力带来的影响不完全是负面的。适度的压力能够激发人的潜能,在一定情况下可以转化为动力。但如果压力过大,超出个体承受能力,就容易导致身心失调,甚至造成焦虑、抑郁等不同程度的心理问题。当感觉自己压力过大时,可以对引起压力的原因和自己的能力进行客观分析和判断,这样有助于减轻焦虑情绪,增强克服压力的信心。

学会分解压力。当需要同时处理多个事情时,精神会高度紧张,心理负担就可能加重。因此,战友们面临多项任务时,可以按照轻重缓急对工作任务进行排序,然后立即行动起来。这有助于获得成就感,从而提高抗压能力。

学会主动宣泄。心理压力长时间得不到缓解,容易发展成心理问题。当感到压力较大时,可以主动与父母和战友倾诉内心的真实感受,听一听他们的意见和建议。写日记也是个很好的缓解压力的方法。把引起压力的事件和情绪体验记录下来,既能将压力倾诉出来,还可以了解自己的行为和和心理反应,从而有针对性地解决问题,培养积极心态。

★ 特色医院巡礼·医学部

“70多年前,我和战友们打赢了长津湖战役。这一次,是你们帮我打赢了病魔。”在解放军总医院第一医学中心肾脏病医学部,一位93岁的老兵紧紧握着医生的手,流下了激动的泪水。

一个多月前,这名老兵被紧急送到肾脏病医学部。经该医学部检查发现,患者重度肺部感染,合并多脏器衰竭。面对如此危急的情况,该医学部立即将其收治。经过精准治疗和精心护理,老兵病愈出院。

“技术救身,服务暖心”,是该医学部的准则。该医学部肾脏病科主任吴杰说:“我们既要提高肾脏疾病的治疗水平,守护好患者的健康,也要做好心理服务等暖心举措,帮助患者增强积极生活的信念。”

治疗水平的提高,离不开先进医疗技术的支撑。该医学部成立3年来,针对肾脏病积极展开专项研究,形成30余项新业务、新技术。

肾脏疾病病因复杂,只有通过肾穿刺活检明确病理,才能精准制订治疗方案。为有效提高急性慢性肾脏疾病的救治水平和救治能力,该医学部院士陈香美指导开展了超声引导下肾穿刺活检操作训练模型的开发研制工作,最终使训练模型各层次的弹性与密度接近正常人体组织,模型中的模拟肾脏超声的影像学特征接近真实人体肾脏。医生通过这一模型进行肾穿刺活检技术训练,可以有效提高肾穿刺活检技术水平,减少肾活检并发症的发生。

在日复一日的研究和临床实践中,该医学部总体诊疗水平逐渐提升,部分诊疗项目处于国际领先水平。“先进的医疗设备和先进技术,给了我们足够的底气。”该医学部重症医学科主任冯哲说。

“住院期间,医护人员像家人一样照顾我,为我翻身,帮我洗漱,无微不至的关心让我感到非常温暖。”前段时间,该医学部收到一封感谢信。这封感谢信是一位85岁的老奶奶写的。当时,老奶奶因患有尿毒症、高血压、腹膜炎到急诊就诊。接诊后,该医学部重症医学科针对病情进行了紧急治疗。护理团队日夜守护在老奶奶床旁,按时给她翻身扣背,促进排痰,协助老奶奶俯卧通气,减轻缺氧憋气症状。晨晚间护理时,护理团队还会给老奶奶进行肢体按摩,帮助她活动四肢。当拔除气管插管时,老奶奶眼角含泪,用嘶哑的嗓音艰难地说出两个字:谢谢!

“通过做好日常护理、心理疏导等工作,可以帮助患者更好地应对疾病带来的身心压力,从而促进康复。”护士长唐桂春说。住院期间,该医学部会向患者介绍肾脏疾病相关知识和注意事项,帮助他们了解病情,减轻心理压力。出院时,还会将录制好的护理视频发给患者,让患者在家也能得到科学有效的健康指导。此外,该医学部还建立了定期随访制度,及时掌握患者病情变化和心理健康,并调整治疗方案和心理干预措施。

卫勤保障践于行,优质服务始于心。“生命相托,永不言弃,是所有医护人员的心声。我们将继续提高医疗服务质量,加速科研成果向临床医疗技术转化,为肾脏病患者点亮‘生命之光’。”该医学部主任蔡广研说。

下图:该医学部血液净化专科护士培训基地的专家对学员进行仪器使用培训。

解放军总医院第一医学中心肾脏病医学部

技术救身 服务暖心

■本报记者 李伟欣 通讯员 赵兴雷



准备有方 “越障”不慌

■孔权亮 茅文宽

★ 漫说健康

身体快速进入运动状态,避免因热身不足导致肌肉拉伤、抽筋和关节扭伤等运动损伤。

训练过程中要安排专人保护,防止发生意外。过独木桥时,建议安排2名保护人员分列于独木桥两侧,必要时可安排4人。保护人员应张开双臂,随着参训人员的行进而移动。过矮墙时,保护人员应站于矮墙两侧,双臂张开,不宜距离参训人员太远。过云梯时,保护人员应认真检查训练场地及设施,防止参训人员由于场地不平、器材湿滑等原因引发训练伤。参训人员在训练前应充分热身,激活身体肌肉和关节部位,使

身体快速进入运动状态,避免因热身不足导致肌肉拉伤、抽筋和关节扭伤等运动损伤。



过独木桥



过矮墙



过云梯



过高墙



近日,武警新疆总队某支队紧贴任务实际,组织官兵开展战场救护、心肺复苏、伤员救治等实践操作技能训练,有效提升了官兵的自救互救能力。图为官兵在训练场上利用模拟人进行心肺复苏训练。

董虎摄

健康讲座

发生骨裂怎么办

■王海平 王荣华

骨裂在医学上称为裂纹骨折,是一种不完全的骨折。骨裂患者的X线片显示骨组织中出现裂纹,但未断裂和移位。如果官兵出现骨裂情况,应及时查清病因,并采取有效的治疗措施。

骨裂常由直接暴力或间接暴力所致。直接暴力指暴力直接作用于骨骼某个部位导致骨折,并伴有不同程度的软组织损伤。间接暴力指暴力间接作用于骨骼某个部位,通过纵向传导、杠杆作用或扭转作用,使伤处发生骨折。除暴力作用外,长期、反复的慢性劳损,也可导致骨裂。疲劳性骨折是一种较为常见的骨裂,一般由长期、反复、轻微的直接外力或间接外力引起。

骨裂主要症状表现为局部皮肤红肿、疼痛,有压痛感。骨裂初期,负重、运动时会出现疼痛症状或疼痛加重,休息时疼痛可减轻。随着病情发展,骨裂患者可能会出现持续性疼痛症状,并伴有活动功能受限等情况。

如果官兵在训练过程中出现疼痛症状,进行X线片检查后发现有骨裂,应及时进行医疗干预,切勿带伤训练,防止病情加重。

骨裂的治疗方式包括休息、固定、

药物治疗和手术治疗等。大多数骨裂患者采用石膏、夹板、支具等外固定措施治疗即可,不需要进行手术治疗。骨裂早期,可服用非甾体抗炎药物,缓解疼痛;骨裂24小时后,可应用活血化瘀药物,促进骨裂部位淤血吸收和肿胀消退。如果出现骨裂移位的情况,则需要进行手术治疗。髌骨、腕骨、腕舟状骨、足部第五跖骨基底部等部位的骨裂不易愈合,一旦这些部位发生骨裂,应遵医嘱采取针对性的治

疗措施。骨裂患者在身体条件允许的情况下,可进行康复训练,以促进骨裂伤口愈合。需要注意的是,康复训练一定要在医生的指导下进行,避免骨折移位和骨折愈合不良。骨裂早期治疗阶段,骨裂稳定性不够好,骨痂没有形成,应避免下地活动。骨裂后4~6周可复查1次X线片,根据骨痂生长情况确定是否能下地活动。若骨痂形成,患者可逐步下地活动,以促进肢体功能恢复。