

体育活动对灾区中小學生心理创伤的干预策略

代春玲¹, 陶勇²

(1.湖北大学 体育学院, 湖北 武汉 430062; 2.武汉理工大学 体育部, 湖北 武汉 430070)

摘 要: 对汶川地震灾区中小學生造成心理创伤的症状、原因、现状进行分析, 并从生理机制和实践方面对体育活动纠正心理创伤的原理、方法和作用进行探讨。结果表明: 体育活动对灾区中小學生心理创伤干预有着独特的优越性和积极作用。在实施干预过程中, 针对灾区中小學生心理创伤的不同症状表现, 选择对应的体育活动项目, 控制活动的强度、时间、频率, 创造和谐的体育活动氛围, 选择学生感兴趣活动形式, 并注重体育教师的言传身教, 引导学生逐步解除心理障碍。

关 键 词: 体育心理学; 心理创伤; 灾区中小學生

中图分类号: G804.82 文献标识码: A 文章编号: 1006-7116(2009)07-0082-04

Strategies for sports activities to intervene mental traumas of elementary and middle school students in the disaster area

DAI Chun-ling¹, TAO Yong²

(1.School of Physical Education, Hubei University, Wuhan 430062, China;

2.Department of Physical Education, Wuhan University of Technology, Wuhan 430070, China)

Abstract: The authors analyzed the symptoms of, causes for and current state of mental traumas caused to elementary and middle school students in the Wenchuan earthquake disaster area, probed into the principles, methods and functions for sports activities to correct mental traumas in terms of physiological mechanism and practice. The results indicated that sports activities have unique advantages and positive functions in intervening mental traumas of elementary and middle school students in the disaster area. In the process of intervention implementation, corresponding sports events should be selected, activity intensity, time and frequency should be controlled, a harmonious sports atmosphere should be created, and activity forms which the students are interested in should be selected, according to different symptoms of mental traumas of elementary and middle school students in the disaster area, and verbal and physical instructions given by physical education teachers should be emphasized, so as to guide the students to eliminate mental disorders gradually.

Key words: physical education psychology; mental trauma; primary and middle school students in the disaster area

2008年5月12日四川汶川大地震, 遇难及失踪人员达8.7万人, 37万人受伤^[1]。在这场灾难中, 最触目惊心的是一所所中小學校被毀的惨状, 面对灾难, 人们痛惜逝者的不幸, 而幸存下来的人也并非完全幸运。灾难过后, 人们不仅要重建家园, 也要抚平那受伤的恐惧心理。体育作为现代教育重要的有机组成部分, 它的功能在于人的两维原始机能(即身体发育和心理健康发展)的和谐发展。在欧美发达国家, 体育活动

作为一种心理治疗和康复的手段正在盛行。那么, 如何利用体育活动医治中小學生的心理创伤将是我们面临的责任。

1 灾区中小學生受创伤后的心理症状

根据心理学定义, 判断心理创伤性事件有3个标准: 危及人类生命、不可预期、无论做什么也无法阻止^[1]。汶川地震无疑具备上述3个条件, 属于重大心理

創傷事件。在創傷事件發生后,有70%的人可以通過自身所具備的應付策略自然恢復。而高達30%的人群,將從災后幾天到幾十年,陸續出現不同的症狀。這些人如果得不到專業的救助與治療,將因此發生人格的改變、扭曲,而且很可能終身無法痊癒。特別是中小學生,他們的人生之路才剛剛開始,以后的路還很長,而且他們對災難事件的想法與成人不同,表現出來的反應也異於成人,如害怕將來的災難、對上學失去興趣、行為退化、睡眠失調、畏懼夜晚等。所以,地震過后我們又將面臨一場心理創傷救援,一場挽救靈魂的遭遇戰。大量受傷、致殘、失去同學和親人的中小學生將是這場心理創傷干預戰的重中之重。

災區中小學生經歷地震后出現應激障礙。是個體在經歷或目睹了極度的、不可抵抗的創傷性事件所引起的一種精神紊亂,從而導致個體出現與創傷有關的插入性思維和記憶,持續逃避與創傷有關的刺激,持續增長警覺狀態^[2]。如由於地震的強破壞性,摧毀了原有的一切,家失去了,學校沒有了,生活與學習環境發生了巨大的變化,使中小學生對災后環境變化引起的不能適應症狀,也叫適應障礙;由於失去了家人、失去了朋友、失去了同學,使中小學生表現為情感的異常高漲或低落,即躁狂或抑鬱的情感障礙,又稱心境障礙;由於親身經歷或目睹了極度的、不可抵抗的地震災害所引起的一種精神紊亂,而出現一系列的應激反應神經症,又稱神經官能症,包括恐怖症、焦慮症、強迫症、癔症、疑病症、神經衰弱等^[3]。應激障礙在普通人群中發病率是7%~12%,是一種重要的臨床心理障礙。災區中小學生心理承受能力弱,自控力較差,受到刺激極易產生心理創傷。根據受刺激的程度以及其承受能力,心理創傷可大致分為3個級別:1級,親臨地震的幸存者,他們被恐懼、無助、被別人死去自己却活下來的內疚感所壓倒。2級,出現在救災一線的營救人員、醫護人員和新聞工作者,他們因為工作強度大,因為無法救更多人的自責感,而瀕臨崩潰。3級,涉及到通過電視、網絡、報紙目睹災情畫面的每一位旁觀者,學術界稱之為“替代性創傷”,由於每個人都具有“共情”能力,所以每一個人,甚至包括心理工作者,都有可能因替代創傷而崩潰^[4]。而災區的中小學生大多屬於“1級心理創傷”。國外經驗表明,心理創傷干預將分2個階段來進行,第1個階段是震后3個月內,這一階段將重建社會支持,對創傷者進行情緒疏解和哀傷輔導。第2個階段將是一場持久戰。據統計,地震發生3個月后,幸存者的自殺行為將逐漸顯現並持續增加^[5]。在此后的幾十年內,地震帶來的心理創傷將在不同人群中以不同的形式持續

並存在。

2 體育活動對心理創傷干預的生物學機制

近年來,隨著新技術的應用和神經生物學研究的發展,體育活動對心理健康影響的生物學機制的研究已取得一定進展。主要包括:胺假說、內啡肽假說和心血管功能假說。其中,單胺類物質是神經活動和體液調節的重要物質,如5-羥色胺(serotonin, 5-HT)、多巴胺(dopamine, DA)、去甲腎上腺素(norepinephrine, NE)等在中樞神經和外周組織中起着多種生理作用。Jacob等研究結果表明長時間運動可提高血漿兒茶酚胺濃度,但訓練強度的效應仍有待明確。Imamura等研究結果表明更長時間的運動導致更強和更長持續時間的運動后過量氧耗(EPOC),血漿兒茶酚胺可能在女性促進EPOC。儘管EPOC的整體強度較小,如果運動頻率和依從性較好,可能產生長期的受益。Ohkuwa等研究明確長時間低氧和低氧運動,對整個大腦4個特殊部位的單胺水平的影響,結果表明長時間低氧運動降低全腦中的單胺水平,對低氧和低氧運動的敏感性在大腦不同部位有所不同。體育活動可以使血液循環中5-HT、NE和DA含量上升,如NE減少可引起注意力和記憶力減退,社會活動減少,覺醒狀態改變;5-HT減少可導致沖動控制能力減弱,食欲下降和易激惹。運動能引起血漿 β -內啡肽濃度的上升, β -內啡肽濃度的上升與運動強度、時間等有關。這些因素的改變會引起 β -內啡肽運動性應答的改變。 β -內啡肽可以使人產生欣快感,增加對疼痛的耐受力,改變食欲,降低焦慮、緊張的情緒^[6]。

3 體育活動對心理創傷干預的原理與方法

1) 體育活動強度的控制。對於中小學生的運動適宜強度衡量可分為3個等級:在運動中,患者感覺輕鬆,心率在100次/min以下為小強度;感覺明顯的運動負荷給身體帶來反應,心率100~120次/min為中等強度;感覺運動負荷給身體帶來強烈反應,心率120~150次/min或150次/min以上為大強度^[7]。值得注意的是由於心理創傷導致健康狀況下降,治療初期運動強度應控制在小運動強度,隨著症狀好轉、健康情況改善,可循序漸進,逐步提高運動強度。應根據個體的健康狀況和運動基礎,選擇中、小運動強度項目為宜,少量運用大運動強度項目作為輔助。

2) 體育活動時間的控制。運動時間與運動量緊密相關,運動治療心理障礙應保證每次運動要有足夠的時間去影響患者的心理和身體,時間應保證在30 min以上。

3)体育活动频度的控制。治疗初期可从每周2次开始,逐步提高到每周3次以上,治疗效果较好,循序渐进原则尤为重要^[7]。

4)创造良好的活动氛围。营造一个积极、轻松、明朗、民主、和谐的体育活动氛围,可以帮助学生保持良好的心态,消除紧张情绪。一个人的创造力只有在感觉到“心理安全”和“心理自由”的条件下才能获得最佳的表现和发展^[8]。因此,在体育活动中要始终用积极的情绪感染学生,用优美的动作和幽默的语言,激发学生的学习热情消除他们在学习中的紧张或恐惧心理,使学生的学习情绪积极、健康、稳定发展。

5)安排必要的体育比赛。体育比赛最大的魅力即是竞争。它不仅是身体和运动技能的竞争,而且是双方心理、智慧、意志的较量。激烈的拼搏需要身体认识、情感、意志等方面发挥内在综合作用。通过各种比赛,可以使学生增强自信心,获得奋进向上的情绪体验,培养团队精神,帮助学生学会正确处理个人与集体、个人与他人之间的关系,培养学生良好的交往心态,提高学生人际交往和社会适应能力,使学生在成功与失败的情感体验中,正确认识成功与失败辩证关系^[8]。

6)开设学生感兴趣的体育活动项目。体育运动中体验到的愉悦感具有直接的心理健康效应。对于那些长期参加体育锻炼的人来说,愉悦感是他们能坚持下来的主要原因,缺少愉快或兴趣是他们放弃运动的主要原因^[9]。所以,在体育锻炼中学生是否能够选择自己感兴趣的运动项目是提高体育教学效果和形成健康心理的重要因素。尽量开设现代的、大众的、时尚新型的、学生喜闻乐见的体育项目。以小球、形体健美、心理拓展为主,如羽毛球、乒乓球、网球、体育舞蹈、形体、心理拓展训练、轮滑等。另外建立一支自身心理健康、懂得教育心理学专业知识、掌握心理辅导技巧和心理训练方法的合格体育教师队伍,是实施心理健康教育,提高学生心理健康水平的有效方法和手段。

4 灾区中小学生学习心理创伤恢复的适宜体育活动

1)针对受创伤后的不同心理反应选择适宜体育活动项目。

(1)中小学生对灾后环境变化引起的不能适应症状。应选择集体活动项目为主,且规则性较强的运动项目,如:篮球、排球、足球、乒乓球、羽毛球等,在集体活动中,感受他人的品格和规则的约束力,产生行为引导。

(2)中小学生学习表现为情感的异常高涨,即躁狂。应

选择缓慢持久的运动项目为主,如慢跑、太极拳、瑜伽、远足、登山等,感受体育活动项目特有的节奏及环境的变化,从中得到体验紧张释放与良性机体锻炼,引导和矫正心理状态。

(3)中小学生学习表现为情感的异常低落,即抑郁。应选择趣味性较强、运动技能技巧要求较高和具有集体竞技性的运动项目,如篮球、排球、足球和集体舞等,使患者获得成就感、满足感、愉快舒畅感,以矫正心理偏差。

(4)中小学生学习表现为精神紊乱,极度恐惧,缺乏勇气。宜选择一些有惊险挑战性的运动项目,如游泳、攀岩、拳击及体操中的单双杆技巧等,在自然和谐的运动中,改变对外界的感知从中获得勇气,树立自信心。

(5)中小学生学习表现为烦躁,坐立不安,神经过敏,紧张等反应。宜选择有着心理诱导提高自控能力的运动项目,如太极拳、气功、瑜伽等,让患者通过练习,集中注意力,移除紧张和烦恼情绪,引导患者从焦虑中解脱出来。

(6)中小学生学习表现为认知障碍,深陷无意义的思想和行为。宜选择一些户外运动,如爬山、游泳、轮滑等项目,通过这些练习,提高自控能力,排除心理偏差。

(7)中小学生学习表现为易兴奋,易激动烦躁,情绪控制力差。宜采用太极拳、瑜伽、静功、散步等运动项目。

(8)中小学生学习表现为精神萎靡不振,孤僻寡言。宜选择趣味性较强的篮球、排球、足球、乒乓球、羽毛球、网球、越野跑、定向越野等项目,采用中等有氧运动强度循序渐进,从体质上和精神情绪上扶正心理脆弱^[9]。

2)体育活动对灾区中小学生学习心理创伤恢复的积极作用。

(1)体育运动能促进中小学生学习情绪的改善。当人处于长期的负性情绪支配或持续的紧张状态时,会使大脑产生强烈兴奋,从而使人陷入苦恼和郁闷之中,产生心理疲劳和压力。在体育活动中,可以直接给人带来愉快和喜悦,并能降低抑郁和紧张不安,能调节人的情绪,消除轻微的情绪障碍,减缓和治疗某些心理疾病如抑郁症等,改善心理状态。也就是说通过体育活动,可以合理地发泄不良情绪,消除心理紧张,放松身心,调节心态,维持心理平衡。体育活动中的情感体验强烈而又深刻。在中小学生的体育活动中成功与失败、进取与挫折共存,欢乐与痛苦、忧伤与憧憬相互交织,同时人的情感表现也相互感染、融合在一起。

这种丰富的情感体验刺激有利于人的情感的成熟,有利于情感自我调节能力的发展,改善自己的情绪状态。

(2) 体育能提高中小生意志品质。意志品质是指一个人的目的性、自觉性、自信心、坚韧性、自制力以及勇敢顽强和主动独立的精神。由于体育运动和训练具有显著的实践性和紧张、激烈的对抗性,并伴有一定的生理负荷,它要求运动者克服心理障碍,以坚定的意志和顽强的毅力去克服和战胜各种各样的困难。体育本身就是人的一种意志行为,在中小学体育活动中,体育常常意味着竞争,意味着要达到一定水平或锻炼标准,而这一过程则要求你必须付出努力与汗水。如学生要达到体育锻炼的标准,就必须意志坚强,刻苦锻炼,而当他通过努力达到标准时,则会为自己的成功而高兴,同时也会感到自己战胜困难的巨大潜力,从而树立战胜一切困难的勇气与自信。

(3) 体育运动能促进人格的全面发展。体育活动能使人学会竞争,学会表现自己的才能与实力,体育活动也能使人学会合作,学会相互配合,使许多个人凝聚成一个整体,为了共同的目标去努力,去夺取成功。体育活动能让你掌握一个与人相处的法则,这就是自己成功时要善于谦虚,别人成功时要善于欣赏,大家共同成功时要善于分享。这一法则正是健全人格的法则^[10]。体育活动能发展人多方面的能力,如身体运动能力、协调能力、操作思维能力、直觉思维能力、应激能力等。体育活动还能磨练人的性格,使人变得坚强、刚毅、开朗、乐观。人们通过体育运动能够学会控制自己的需要与动机,学会延缓需要的满足、学会解决动机斗争的矛盾,从而使自己的个性倾向性更趋于成熟。

(4) 体育活动有助于矫正人的某些心理缺陷。心理不是孤立的,心与身是相互联系、相互作用的,人的心理与人周围的环境、与周围的人也是相互协调、相互影响的。而体育这一社会活动则为人提供了一块珍贵的活动空间,在这一空间中,人的心理与身体、人的主体与周围环境、人与周围的人能够充分地交融在一起,从而促进主体对环境的适应、促进人际关系,使人达到身心平衡,获得身心健康。同时,如果某些人存在心理上特别是人格上的某些缺陷,也可在这一空间中通过参加不同项目的体育活动得到较好的矫治。根据基恩(Kyan)1983年的调查,1750名心理医生中,有60%的人认为应将体育活动作为一个治疗手段来消除焦虑症;80%的则认为,体育活动是治疗抑郁症的有效手段之一^[11]。巴斯奇(Bosscher)1993年曾调查

两种体育活动方式对于治疗严重抑郁症住院患者的效果。一种活动方式是散步和慢跑,另一种方式是踢足球、打球及练体操等体育活动结合放松练习^[12]。

从心理学、生理学和社会学角度分析,体育活动对心理创伤恢复有积极促进作用。在实施干预的过程中,根据不同对象选择适宜的运动项目,创造良好的活动氛围,安排合理的运动时间、强度和频率。

参考文献:

- [1] 王刚. 体育活动与大学生的心理健康教育[J]. 中国临床康复, 2006, 10(24): 140-142.
- [2] 王玲, 路仕容. 大学生自杀态度、抑郁水平和自杀意念的研究[J]. 健康心理学杂志, 2001(9): 422-424.
- [3] 何颖, 季浏. 不同的体育锻炼类型对大学生抑郁水平的影响及其心理中介变量(Body-esteem)的研究[J]. 体育科学, 2004, 24(5): 32-35.
- [4] 徐波, 季浏, 胡章萍, 等. 体育锻炼缓解研究生抑郁和焦虑的研究[J]. 广州体育学院学报, 2002, 22(3): 42-43.
- [5] 朱唯唯. 体育调节大学生心理疾病的优点[J]. 中国学校体育, 1999(5): 56.
- [6] 田野. 运动生理学高级教程[M]. 北京: 高等教育出版社, 2003: 48, 223.
- [7] 李学碧. 不同锻炼项目、强度和时间的对大学生焦虑、抑郁及自我概念的影响[J]. 中国临床康复, 2005, 9(8): 20-22.
- [8] 何德福. 体育运动与抑郁型心理的治疗[J]. 中国学校体育, 2001(6): 58.
- [9] 陈大为. 体育活动对情绪健康影响[J]. 体育与科学, 2002, 23(2): 46-49.
- [10] 毕秀敏, 彭延春. 体育锻炼对大学生心理健康的影响[J]. 中国体育科技, 2003, 39(3): 30-31.
- [11] Craft L L, Landers D M. The effect of exercise on clinical depression and depression resulting from mental illness: A meta-analysis[J]. Journal of Sport & Exercise Psychology, 1998, 20: 339-357.
- [12] Jacob C, Zouhal H, Prioux J, et al. Effect of the intensity of training on catecholamine responses to supramaximal exercise in endurance-trained men[J]. Eur J Appl Physiol, 2004, 91: 35-40.

[编辑: 邓星华]