

# 一到考试就焦虑，“考试病”该咋治

专家:不必过度关注考前情绪,可采取多种方式缓解压力



记者 刘通 通讯员 李加鹤

六月份是一年一年的考试季,高考、中考及各年级期末考试接踵而至,不少孩子和家长因压力增大,出现了莫名的烦躁情绪。

山东省精神卫生中心中高考心理咨询门诊,便接诊了许多有类似考前焦虑的家长与考生。对此,山东省精神卫生中心学生心理健康促进中心副主任杨楠表示,面临大考,出现焦虑情绪是正常状况,家长切忌因过度关注考生情绪而加重孩子心理负担,建议适度接纳焦虑,认可焦虑是考前的正常情绪。

## 考试成绩不完全取决于考前情绪

对于很多中高考家庭而言,考试前后,家长会表现出比考生更多的焦虑,千方百计想做好考生后勤工作,希望孩子能够“元气满满”,保持良好的精神状态。

“过度关注考生情绪,一方面会在无形中给孩子增添心理负担,让孩子出现‘考不好就是对不起父母,考不好自己就没有价值’的误区。”杨楠表示,罗马不是一天建成的,家长与孩子应当明确一点,中高考测试的是考生初中、高中多年的知识积累,考前的情绪虽然会对成绩有一定影响,但决定因素还是自己的知识储备,考前所作的一切,都是在为日常的学习查漏补缺,而不能“无中生有”地助推成绩提升。

当然,每一位考生都希望自己的成绩能够百尺竿头更进一步。因此,杨楠也提出了缓解压力的几个小技巧。

### 教你几招“放轻松”

#### ■ 音乐放松法

考生和家长可以找一些喜欢的音乐,在紧张焦虑时听一听,让全身细胞放松。

#### ■ 呼吸放松法

采用鼻子呼吸,腹部吸气,双肩自然下垂,慢慢闭上双眼,深深地吸气,吸到足够多时,憋气2秒,再把吸进去的气缓缓呼出。

自己要配合呼吸节奏,给予一些暗示和指导语:“吸……呼……吸……呼……”呼气时尽量告诉自己:“我现在很放松很舒服”,注意感觉自己的呼气、吸气,体会“深深地吸进来,慢慢地呼出去”的感觉,重复此类呼吸20遍,每天两次。

#### ■ 肌肉放松法

将注意力集中在每个肌肉群(手臂、脸、颈部、胸、肩、背、腹部、腿、脚),放松,尝试察觉哪些部位比较紧张,发送给这个肌肉群进行放松。

肌肉放松训练过程可总结

为5个步骤:集中注意—肌肉紧张—保持紧张—解除紧张—肌肉松弛。

#### ■ 想象放松法

想象让自己感到舒适、惬意、放松的情境,如在大海边。

指导语:我静静地俯卧在海滩上,周围没有其他人;我感受到了阳光温暖的照射,触到了身下海滩上的沙子,我全身感到无比舒适;海风轻轻地吹来,带着一丝丝海腥味。海涛在轻轻地拍打着海岸,有节奏地唱着自己的歌;我静静地躺着,静静地倾听这永恒的波涛声……”

自我想象放松,可以在心中默念,节奏要逐渐变慢,配合自己的呼吸,积极地进行情境想象,尽量想象得具体生动,全面利用五官去感觉。

#### ■ 蝴蝶抱

紧张时,把双手放在胸前交叉,然后交替拍打肩膀。这样会让自己增强安全感,迅速让自己释放紧张的焦虑情绪。



首先是减少“对比”,家长要避免再出现“别人家孩子”如何如何的话语,考生要避免拿自己的弱项同别人的强项相比较。“可以多给自己打点鸡血,睡醒后喊几声振奋精神的口号。”杨楠说。

其次,可以给自己树立一个小目标,比如“今天就背多少个单词,看几篇范文”等等,既不要树立过高的目标,也不要无故贬低自己,根据实际情况,顺其自然。最后,不要勉强自己学习,不要强迫自己每天必须完成几项任务,“能学多少学多少,多看自己的优势学科,语文好就多看语文,数学好就多看数学,给自己信心,减少不必要的焦虑”。

谈到考前睡眠问题,杨楠也提醒各位家长:“目前考生和家长存在两种误区,一种是认为自己要争分夺秒,熬夜冲刺,多看一会书就多一丝提分的希望;另一种是认为自己要养精蓄锐,考前每天早早上床休息,每天睡上10-12小时。这两种行为都是在打破原有的作息规律,会让我们的身体不自觉地出现警惕和紧张,不利于放松身心,建议考生尽量保持原来的作息,不要熬夜也不要过早睡眠。”

## 每逢大考就“掉链子”警惕“考试综合征”

不同于考前焦虑带来的情绪问题,考试综合征是一种常见的可逆性心理障碍,主要是由长期的心理紧张引起,表现为心神不定、极度焦虑、思维迟缓、难以控制自己的情绪和思维,对考不好的后果感到恐惧,甚至出现头痛、休克、晕场等现象。

杨楠介绍,中高考作为学生阶段最重要的两场考试,考生出现焦虑甚至“考试综合征”的情况并不鲜见,建议尝试以下几种方法来缓解压力,若有必要,考生与家长可前往专业心理咨询机构寻求专业医生帮助。

大,受性侵害的风险也会增加。

据悉,对性早熟的干预,目前国际上通用的治疗方式为注射促性腺激素释放激素类似物,每隔28-30天注射一次,使性早熟儿童的第二性征逐渐减退,延缓青春发育过程,改善最终成年身高。

当然,并不是所有确诊性早熟的儿童都需要治疗,对于暂时不需要治疗的儿童,应进行定期复查和评估。

邹卉提醒,数据显示,10.8%的儿童性早熟,是由器质性病变引起的,其中部分为肿瘤引起,也有部分为肾上腺疾病引起。

如果没有及时发现,尽早处理,将极大威胁患儿健康。因此,家长发现孩子生长发育异常时,还是要尽快就医,寻找发育异常背后的原因。

## 生活课堂

### “三伏贴”开始预约 四类患者适合贴敷

记者 焦守广

在一年最热的节气“伏天”来提升阳气,除了可以治疗因受寒而导致的各种身体问题,也是预防和治疗各类慢性疾病、提高免疫力、改善体质的好时机。2023年三伏将至,齐鲁晚报·齐鲁壹点记者了解到,包括山东省中医院中医外治中心在内,不少中医机构已经开启了“三伏贴”预约。

## 什么是穴位贴敷疗法

简而言之,穴位贴敷疗法,就是把加入了透皮剂的中药(一般是膏剂)贴敷在人体穴位上,以穴位为媒介,通过药物刺激穴位,穴位放大药物作用,从而达到防治疾病目的的一种中医外治法。

穴位贴敷疗法的优势是,以“穴位”为给药新途径,避免了药物代谢时的损耗,及对肝肾产生的毒副作用,效力更加集中,对人体伤害更小,是新一代的绿色疗法。

药物“经皮渗透”,更有利于人体对药物有效成分的吸收,迅速达到病变部位,在短时间内减轻患者病痛。

夏天人体阳气生发,气血充足,并于入伏期间人体阳气达到峰值,此时皮温最高,经络最为畅达。

## 哪几类病可以选择三伏贴?

1.慢性支气管炎、支气管哮喘、肺气肿、过敏性鼻炎、慢性咽炎等呼吸系统疾病;也适用于易患感冒、体质虚弱的患者。

2.颈椎病、肩周炎、腰椎间盘突出症,以及风湿性关节炎、增生性关节炎、肌肉纤维炎等寒湿痹症。

3.慢性胃炎、胃十二指肠溃疡病、慢性肠炎、胃肠神经功能紊乱等胃肠疾病。

4.痛经、月经不调、慢性盆腔炎、经行泄泻、宫寒不孕等妇科疾病。

## 不是每个人都适合三伏贴

有几种情况不适合三伏贴:1.有严重心、肝、肾、脑疾病患者、咯血患者、恶性肿瘤患者、严重糖尿病患者、严重过敏体质者、皮肤长有疱、疖或皮肤有破损者;

2.发烧或慢性气管炎、支气管哮喘急性期患者;

3.孕妇。

# 经常开灯睡觉可能诱发儿童性早熟

记者 秦聪聪

近年来,由于营养及生活方式、环境的影响,性早熟的发病率逐年升高,已成为仅次于肥胖的第二大儿童内分泌疾病。据中国健康促进与教育协会公布的调查数据显示,我国儿童性早熟患病率为0.43%,女孩发病率为男孩的5-10倍。

济南市新生儿疾病筛查中心主任、山东第一医科大学附属济南妇幼保健院主任医师邹卉介绍,性早熟是指男孩在9岁前,女孩在8岁前出现第二性征。男孩主要表现为睾丸增大,女孩主要表现为乳房发育。

“性早熟的原因多且复杂,常见疾病有下丘脑、垂体肿瘤或其他中枢神经系统病变、肾上腺疾

病、卵巢肿瘤和卵巢囊肿、肝脏肿瘤、甲状腺功能低下以及一些药物,如部分抗肿瘤药、异烟肼、酮康唑和外源性性激素等,环境因素也是性早熟的重要影响因素。”邹卉提醒,有些家庭常常开灯让孩子睡觉,殊不知,光照过度,是儿童性早熟的重要原因之一,儿童若接受过多的光线照射,会通过减少松果体褪黑激素的分泌,导致性早熟。

另外,儿童肥胖增加了性早熟的风险;一些化妆品里添加了糖皮质激素或雌激素,儿童长期使用这类化妆品,可能导致生长发育早熟。

需注意的是,并非所有的短期内长高都是正常的。相反,如果孩子还未到发育年龄却突然蹿高,家长就应警惕孩子是否性早熟。

“女孩多在青春期早期乳房开始发育时,身高增长年速度达8~10厘米;初潮后身高平均增长5~10厘米。男孩在青春中期约13.5岁时,身高增长年速度达到10~14厘米。”邹卉说,如果过早性发育,在性激素作用下,孩子身高可能快速增长,出现骨骺融合较早,最终使其成年后的身高比一般人矮。

性早熟的危害不止于此。性早熟的孩子,容易产生一系列心理问题,可能因为自己在外表上与其他小朋友不同,产生自卑、恐惧和抑郁情绪,心理负担加重,对心理健康产生不良影响。

同时,性早熟儿童的心理发育与身体发育极不匹配,加上患者生理年龄小、社会阅历浅、自控能力差,发生早恋、早孕、早婚的风险增