

中高考就要来了,考前焦虑怎么办?

本报邀请心理专家来支招



湖南某中学的高三学生在英语课上复习 新华社资料图片

□本报记者 王春霞

本报讯 高考、中考马上就要到来,孩子和家长的压力都迅速增大,有些考生频频出现身体不适,如头痛、头晕、焦虑、紧张、失眠甚至抑郁。遇到这些情况,孩子和家长该如何正确应对? 5月23日,记者采访了市第六人民医院(市精神病医院)副院长、副主任医师刘冠军。

据刘冠军介绍,市六院的心理咨询热线近日接到不少咨询电话:“模拟考试没考好,是不是意味着高考无望了?”“其他同学分数上涨,我却原地踏步怎么办?”“临近考试,我已经好久没睡好觉了!”“为什么最近我的孩子总是因为一些小事冲我发脾气?”……

刘冠军说,《2020年中国国民心理健康蓝皮书》调查显示,24.6%的青少年存在抑郁,重度的比例可达7.4%,初中阶段抑郁的检出率约为三成,高中阶段抑郁的检出率接近四成,初三阶段显著高于初一、初二和小学年级,高中阶段显著高于初中和小学年级。在考试前,尤其是中、高考前,考生和家长精神心理问题往往会集中爆发,甚至出现极端案例。

刘冠军说,家长和孩子在考前正确应对抑郁、焦虑、紧张以及睡眠问题很有必要。中、高考前,家长和考生出现情绪问题很常见,也很正常,可以通过三种方式进行调节。

1 适当的心理干预调适

心理干预虽然过程稍慢,但依然可以自我调节:正确认识面对中、高考,确定合理的目标;保持良好的心态,学会简单减压方式。具体来讲,有自我暗示法、放松训练法、呼吸法等。也要加强心理调适,不逃避、不忌讳,必要时选择专业精神心理机构进行咨询治疗。

2 适当的药物治疗

轻症或者早期的一些抑郁、焦虑、紧张、睡眠问题,通过心理治疗和疏导比较容易就能调整过来,但超过一定程度就要接受正规的药物治疗。常用药物有抗抑郁药、抗焦虑药、镇静催眠药等,但这些药也会产生一些不良反应,如恶心不适、困倦乏力等,尤其在用药初期,这给家长和考生带来更多的心理压力。药物治疗是目前临床最应用的方式之一,科学合理的用药,选择正规的医疗机构是减少药物不良反应、提升治疗效果的重要保障。

3 尝试物理治疗

物理治疗疗效确切,副作用小。常见的物理治疗方式有经颅直流电、经颅磁刺激、生物反馈等。比如,经颅磁刺激,即通过电磁瞬变技术,将能量直接透过颅骨,对大脑皮层相关功能区域干预调节,有效缓解焦虑、抑郁、紧张、睡眠问题等,目前已广泛应用于亚健康心理状态的调整,如考前、赛前情绪问题的干预治疗等。



湖南某中学高三学生在团体心理课上做游戏 新华社资料图片

导读

总医院妇产科主任王华莉
躬身妇产三十年
助人初心永不改

[B3]

市一院手术治愈
1岁8个月鼾症患者

[B3]

市妇幼保健院内科升级
方便多疾病患者

[B4]

男性不育或因弱精子症

[B5]

市中西医结合周围血管病医院
让糖尿病足患者远离病痛

[B5]

口腔溃疡久治不愈
当心癌变!

市二院口腔科顺利完成
肿瘤切除+修复术

[B7]



健康视界