



我们离你最近

中高考前焦虑咋办?

心理医生给家长 and 考生传授『秘笈』



中高考日益临近,面对着人生重要的一次考试,不少考生相继出现考前焦虑、失眠、情绪波动等问题,有些甚至出现食欲不振、心慌、耳鸣、身体出汗等生理反应。日前,淮安市第三人民医院儿童少年心理科副主任李君呼吁,面对考生考前心理问题,家长和学生要共同应对。 ■融媒体记者 何剑峰 通讯员 丁华珍 汪洋

考生主动关注 心理健康意识增强

前段时间,高三学生小李觉得自己晚上总是失眠,她为此很焦虑,一定要妈妈去医院开些安眠药给她吃。不过,孩子妈妈通过多次观察后发现,孩子每晚的睡眠都比较正常,并非孩子说的那样失眠。在经过母女间多次沟通交流后,小李依然觉得自己的确“失眠”。

“有可能是孩子因为心理紧张导致的自我暗示。”李君向这位妈妈建议,可以暂时顺着孩子的思维,用VC代替助眠药品,给孩子一个好的暗示。就这样,在连续服用了一阶段VC后,孩子自我感觉睡眠好了很多,白天的学习也有了精神。

“现在的学生对于心理问题,更加愿意积极应对,主动关注自己的心理健康。”李君介绍,这段时间门诊接诊中,不少考生都是主动要求家长带他们前来就医,寻求专业的心理辅导,以求将自己的考前心理调整得更好。

其实考前焦虑是一种正常心理反应,适度的焦虑有助于考生身心处于活跃状态,有利于备考和考场发挥,并且90%的考生焦虑都能够自然缓解。李君建议,考生有负面情绪的时候要学会倾诉,可以找信任的同学、老师、家长、心理老师等人倾诉,把积压在内心的不良情绪释放出来。虽然当下临近考试,考生每天还是要进行适量的有氧运动,这样可以缓解压力,还可以缓解由于久坐而出现肩颈疼痛及失眠等症状。

短期服用药物 大多不会有依赖、副作用

不过,面对中高考的压力,尤其是考前学习成绩的波动,还是有一些考生无法通过自我调节自然缓解。小王是一名初三学生,在最近的一次模拟考试中,她的英语没有发挥好,分数比平时下降了不少。“中考的时候,我会不会也一样?我的英语还能考好吗?”孩子陷入了深深的自我怀疑中,食欲不振、情绪低落,时常想哭,渐渐地,她还出现了头痛、耳鸣、心慌、身体出汗等生理症状。

“在家长帮助下,自我调节没有缓解症状时,就要寻求医生的专业治疗了。”李君说,不过也有部分家长、学生担心,使用药物治疗会导致药物依赖,有副作用。“孩子小小年纪就有了精神类药物依赖,以后怎么办啊?”不少家长的这种担心,往往导致了他们讳疾忌医。其实,这样的担心大可不必。李君介绍,一旦考试结束后,导致孩子出现心理问题的外在因素也就消失了。回归正常的学习、生活后,心理、生理上的相关症状会跟着消失,“短期适度的药物治疗,大部分人不会有明显副作用,也不会导致药物依赖。”李君说。

李君同时指出,自信心是考生们在备考过程中最宝贵的财富。拥有自信心的考生们更容易克服困难,更有信心面对考试中的各种挑战。李君建议,考生要学会微笑,可以每天对着镜子开心地笑几次;要经常挺胸抬头,走路步伐坚定有力;站立的时候可以保持双手叉腰,双脚与肩同宽,目视前方的“超人站”姿势,这些有助于增强考生的信心。

家长平常心 和孩子共同面对

在一些情况下,部分家长的心理也会加剧考生考前的焦虑。

在对小张的治疗过程中,孩子曾私下告诉李君,他填志愿只有一个条件:离父母远远的。原来,进入高三后,小张埋头学习过多时,父母会在旁边不停地提醒:“孩子,放松放松,不要太累。”但小张学习一旦不如以前用功,父母又一遍一遍地说:“你怎么可以玩呢?要好好学习啊!”

“这也说,那也管,搞得我也不知所措,最后导致一拿到书本就很紧张、焦虑。”小张无奈地告诉李君。

中高考前,父母若想给孩子适合的陪伴,建议在学习中尝试后退,把选择权给予孩子;在生活中尝试并行,把尊重给予孩子;在交流中尝试前进,把希望给予孩子。李君坦言,家长的心态对孩子有直接影响,要时刻保持头脑清晰,不被瞬间产生的大量情绪感受所影响,避免某些行为演变成冲突。接纳孩子的情绪。考试成绩的波动可能导致孩子有一些情绪,父母要认识到这些都是正常反应,要多倾听,少说教,不横加指责,多给孩子鼓励和积极反馈;适时调节自己的情绪,用积极乐观的心态鼓励、支持孩子,让他们感受到家人的陪伴,满怀信心、轻松迎考。