

# 中、高考临近,考生和家长该如何应对考试焦虑,专家认为:“适度焦虑具有积极意义”



齐鲁心理健康大讲堂

主办:齐鲁晚报

协办:山东省精神卫生中心

本报记者 王倩

## 焦虑是人类的一种基本情绪

据心理卫生杂志数据显示,对某高中高三学生进行分层抽样调查,结果显示考前轻度焦虑者占66.12%,中度焦虑者占19.59%,重度焦虑者占8.97%。杨楠告诉大家,焦虑是人类在与环境作斗争及生存适应的过程中发展起来的基本人类情绪,在应激时,适度的焦虑具有积极的意义,可以适度提高大脑的反应速度和警觉性。

“适度的焦虑可以让我们更好地去抵抗压力,更好地调动我们的身体资源去工作。”杨楠说,考前焦虑是一种正常的心理现象,适度的焦虑有利于考试发挥。“我们大部分人身体都有自我调整能力,面对压力可以进行自我调整,保证我们处在一个良好的状态。”

杨楠告诉家长,要学会观察焦虑并接纳焦虑,“但是要注意,孩子是否出现过度焦虑的情况。”据杨楠介绍,过度焦虑反应是指个体面对实际存在的

一到大型考试就焦虑不安,考试时总是发挥不出正常水平。随着高考和中考的临近,越来越多的考生和家长紧张起来,不知道该如何做才能保持最佳状态。5月31日下午两点,本报和省精神卫生中心主办的心理健康大讲堂,邀请了山东省精神卫生中心心理专家杨楠介绍考生和家长如何应对考试焦虑。



### 专家简介

杨楠,山东大学硕士,副主任医师。2005年毕业后至山东省精神卫生中心从事精神科临床诊疗、心理咨询工作。多年来专注于焦虑症、抑郁症、强迫症及各种儿童青少年的心理问题,临床经验丰富。曾参加“中美强迫症现代认知行为治疗培训项目”“焦虑抑郁障碍认知行为小组治疗高级培训班”“山东省首期家庭治疗师骨干连续培训项目”等培训。除了药物治疗外,掌握应用心理动力性治疗、认知行为治疗、家庭治疗、团体心理治疗、音乐治疗等。

门诊时间每周五下午。

或者是想象中的危险、任务或困难情形做出的过度紧张反应。“在评估焦虑程度时,孩子的自我体验很重要。”杨楠说,

若孩子已经表达出自己非常焦虑,家长应该重视。同时,家长如果发现孩子明显的焦虑反应持续时间已经超过一个月,或

影响到正常的生活和学习,应及时给予关注并处理。

## 不合理的信念是影响考试情绪的主因

杨楠告诉家长,不合理的信念是影响考试情绪的主要因素,“很多家长在教育孩子时会说‘考试是唯一的出路,考不好这一辈子都完了’,这很容易让孩子产生过度焦虑的情绪。我们应该让孩子知道,无论考试结果怎样,自己的努力都是有价值有意义的。”

杨楠在大讲堂上提醒,家长在与孩子沟通时,经常存在期望不客观的情况,“合理的期望应该是孩子伸伸手、跳跳脚就能够达到的,而不合理的期望可以影响到孩子的情绪。”同时,家长在与孩子进行交流时,不能只关注孩子的成绩,还要有深入的感情沟通,不要只是询问老师。

“还有很重要的一点,孩子表达出自己的问题时一定要及时解决,不要拖。而且家长在与孩子谈话时,场合要正式、沟通一定要真诚。”杨楠说,交流时,家长要学会站在孩子的立场与其进行沟通,关心孩子关心的,而不是只关心自己所关心的。“要做到真诚沟通,就一定要从自我里面跳出来。”

## 家长应如何应对孩子考试?

“很多孩子的焦虑来自于家长。”杨楠提醒,在孩子考试期间,家长的生活、工作不要变化太大,规律作息即可。同时也不要过多讨论考试的相关内容,“哪怕是对孩子进行积极的鼓励,也会给孩子带来压力。”

家长应该创造一个良好的家庭气氛,多用自然幽默的方式讨论生活中有趣的事情。“轻松幽默的家庭环境有助于孩子减压。”杨楠说,家长对孩子提出的问题和困难应及时给予解决,同时缓解自己的焦虑情绪,从容面对考试,不要将不好的情绪传染给孩子。

“如果在考试之前家长或孩子出现了焦虑情绪,可以尝试用呼吸放松法进行减压。”杨楠解释说,呼吸放松法即深呼吸法:缓慢地吸一口气直到不能继续吸时停顿几秒然后慢慢呼气,直到不能继续呼吸时,停顿几秒再吸气,如此反复。

若通过自我调节无法缓解焦虑情绪,杨楠建议家长带着孩子到专业机构进行相关的心理减压治疗。



扫描二维码,观看现场讲座回放

# “蜂窝组织炎”越治越重,原来是治错了 皮肤专家孙建方会诊纠错



## 皮肤大咖

本报济南6月4日讯(记者 孔雨童) 济南一市民因为腿上一个结节流脓发低烧,被当作蜂窝组织炎治了3个多月,辗转几家医院病情却越来越重。日前,他来到济南市皮防院,经前来会诊的著名皮肤病专家孙建方检查后才发现,原来治错了!

市民王先生因为工作原因半年来日夜颠倒、压力很大,几个月前他的右腿出现一个硬结节。起初,以为是被蚊虫叮咬的,王先生没在意,渐渐这个红包越来越大,开始溃破流脓,王先生也发起烧。他去医院检查后,被诊断为蜂窝组织炎,一番输液折腾后,这个结节还是没有消退,

并且左腿上又长出一个,并越来越大。

一个腿上的结节,竟然成了“大毛病”,烧了几个月的王先生憔悴不堪,为了治疗,他跑了很多家医院的皮肤科,一直在打各种抗生素,就是没效果。

一个月以前,王先生在报纸上看到中华医学会皮肤性病学分会常务委员、皮肤组织病理学组组长孙建方将来济南会诊的消息,就在家人陪同下赶来看病。没想到的是,孙教授检查后,脱口而出“这不是蜂窝组织炎,治错了”——原来,这竟是结节性血管炎,病因都搞错了,难怪久治不愈,还越来越重。

孙建方教授给王先生开了一些药,治疗了不到一个星期,腿上的结节就逐渐消退。这场长达几个月的“噩梦”终于结束,王先生也不禁感叹“看病找对专家太重要了”。

## 孙建方7月将再次来济会诊

孙建方,中华医学会皮肤性病学分会常务委员、皮肤组织病理学组组长;中国医师协会皮肤病分会副会长、皮肤病理亚专业委员会主任、教授委员会主席;亚洲皮肤科学会理事;首批“新世纪百千万人才工程”国家级人才。尤其擅长疑难、少见、复杂皮肤病的诊断及治疗,擅长皮肤病理及皮肤肿瘤诊断。

据悉,7月5日,孙建方教授将再次来到济南市皮肤病防治院会诊,由于名额有限,市民可关注齐鲁晚报、齐鲁壹点的相关信息,进行提前预约。

预约方式:可拨打济南市皮肤病防治院电话(0531-87036224)或登录医院官网预约,也可以通过医院官方微信预约,搜索“jnspsy”加关注——进入主页预约。

# 肿瘤精准医疗医师分会年会在济召开

本报济南6月4日讯(记者 王倩) 近日,山东省医师协会肿瘤精准医疗医师分会暨山东省老年学学会生物靶向治疗专业委员会2018年年会在济南召开。大会主席由著名肿瘤学专家韩俊庆担任,省内外肿瘤领域的专家针对精准治疗在肺癌、胃癌、乳腺癌、卵巢癌等多种肿瘤中的应用和发展发表了自己的看法并进行讨论。

为了克服传统治疗手段的局限性,提高恶性肿瘤的治疗效果和改善患者的生存质量,科研人员在不断探索更为个性化的精准治疗方案。山东省立医院肿瘤中心主任韩俊庆教授介绍,精准医学是指以个人基因组信息为基础,结合蛋白质组和代谢组等相关内环境信息,为患者量身设计出最佳治疗方案,以期达到治疗效果最大化和毒副作用最小化的

一门订制式医疗模式,是建立在分子生物学或基因水平基础上的个体化诊疗模式,是更精准地针对特殊分子靶标进行治疗。

靶向治疗、免疫治疗是目前恶性肿瘤精准治疗的主要手段,它们在治疗恶性肿瘤的过程中更具有针对性、疗效集中、毒副作用也相对较小,在延长患者生存期、提高生存质量方面发挥着重要作用。

# 山东将向卫生院选派“业务院长”

本报济南6月4日讯(记者 张如意) 近日,记者从山东省人民政府新闻办公室新闻发布会上获悉,山东今年将在临沂、菏泽试点选派“业务院长”,明年在全省推开;实施“齐鲁基层名医”工程;每年招千名5年制本科生,公费订单培养“基层医生”。

近年来,我省乡镇卫生院总体建设水平在逐年提升,但仍有部分扶贫重点乡镇卫生院和薄弱乡镇卫生院存在管理不规范、服务能力弱、群众满意度低等问题。因此,将从全省二级以上医院中公开选拔具有中级职称以上,有一定管理经验的卫生人员,到扶贫重点乡镇和薄弱卫生院任“业务院长”,任期两年,全脱产到卫生院工作。今年在菏泽和临沂市先行试点,首批“业务院长”的选派工作即将启动,明年将在全省推开。

山东省卫生计生委副主任马立新介绍,选派“业务院长”的主要目的是帮助薄弱卫生院提高管理能力和服务水平,为百姓提供更好的医疗服务。“业务院长”的任务是发挥指导帮带作用,重点在“四个一”,即:一是建立一套规范的管理制度。规范乡镇卫生院临床诊疗、公共卫生服务、乡村一体、财务管理和医护人员管理等各项业务工作,建立一套科学、规范的管理制度。二是建设一个特色专科。重点在急诊急救、产

科、全科、外科、儿科、常见病与多发病的中西医特色治疗、慢性病康复护理等方面,帮助建设1-2个特色专科。三是培养一批业务骨干。通过教学查房、手术带教、学术讲座等多种形式,培养一批业务水平较高的技术骨干。四是建立一条双向转诊绿色通道。帮助乡镇卫生院与上级医院建立双向转诊绿色通道和帮扶直通车。

为鼓励“业务院长”安心基层,履职尽责,相关部门将明确激励政策。“业务院长”在乡镇卫生院的工作时间,计算为城市医生晋升高级职称前到基层累计服务的时间,其间工作业绩可作为职称评审、岗位聘用的重要依据。“业务院长”任期结束后,经考核合格符合相应专业技术职务资格并申报的,在单位岗位数量限制内应优先推荐。在乡镇卫生院工作达5年及以上,符合相应条件的,可不受原单位岗位限制参加职称评审,取得资格后予以聘用。

此外,山东首次设立优秀基层卫生人才表彰奖励制度,对在基层工作满30年业绩突出的,由省政府颁发证书。实施“齐鲁基层名医”人才工程,在全省基层医疗卫生机构执业医师中,选拔医德高尚、医术精湛、业绩突出、群众认可的优秀医师,认定为“齐鲁名医”,发挥优秀基层卫生人才示范引领带动作用。