

离校回家 避谈高考

高三学生患上考前抑郁症

本报5月18日讯(见习记者 董海燕) 失眠、烦躁,听到高考就大发雷霆,离高考还有一个月,青岛一高三考生却离开学校,回到家中。由于患上抑郁症,18日,在青岛市精神卫生中心,这名考生开始接受相关治疗。

上午,在家人的带领下,18岁的小伟(化名)来到青岛市精神卫生中心青少年心理咨询中心,进行心理咨询。据了解,小伟是青岛市某中学的一名高三学生,平时学习不错,但是今年春节后,小伟开始出现了失眠、烦躁、食欲不振等症状,“五一”后,小伟不再去学校上课,回到家中。在家里,小伟也不看教科书,每天上网或者看一些与学习无关的书籍。每当家长向他提及高考的事情,他就大发雷霆,说自己都快疯了。

青岛市精神卫生中心心理科主任姜桂兰说,现在小伟的状态比较特殊,已经表现出了抑郁症的症

状,目前只能给他开一些药物予以治疗。

姜桂兰告诉记者,一些考生因为过分焦虑,担心自己考不好,辜负家长或者老师的期望,随着高考的临近,容易出现烦躁、焦虑、记忆力下降等症状。现在的一些考生在考前往往给自己很大的期望值,希望自己能够考一个好的大学,尤其是平时学习成绩比较好的学生,更是容易给自己比较大的心理压力。小伟这样“五一”开始就离开学校的行为,就是为逃避高考带来的巨大压力。

记者从青岛市部分高中了解到,每年高考前,都会有一些考生表现出心理方面的问题。由于多数症状较轻,学校能及时与其沟通,通过各种方式进行开导。姜桂兰介绍,每年高考前夕,都会有许多家长过来咨询考生心理健康方面的问题,但是像小伟这种比较极端的案例还是比较少见。

缓解压力五原则



(新华社资料)

相关链接

No.1 保持平和心态

姜桂兰告诉记者,高考考的更多的是心态,心态好的考生往往能够发挥出正常的水平,而心态不好的考生则会因为心理压力发挥不出自己正常的水平,因此,保持一个平和的心态很重要。考生在考前复习时,要学会给自己积极的自我暗示,给自己增加考试的信心,同时,考生在复习时要学会休息,避免在疲劳状态下复习。

No.2 家长内紧外松

姜桂兰提到,高考前,家长的行为对考生的影响也很重要。家长在考前要内紧外松。家长应尽量按照考生的需求帮助考生备考。在考生的饮食上也要注意,尽量不要到饭店去吃,最好是在自己家中,保证饮食方面的干净卫生,避免因饮食方面对孩子的身体健康带来影响。对于喜欢吃海鲜的考生,家长要让其减少食用,因为海鲜胆固醇含量比较高,过多食用容易增加血液粘稠度,不利于血液循环,一旦考生紧张,比较容易造成脑缺氧,使记忆力下降。

No.3 考前放松心情

一些考生平时心理状态较好,但是进入考场也会变得异常紧张。考试前学会调节心态变得异常重要。姜桂兰说,进入考场要放松心情,深呼吸一下,多想一些轻松愉快的事情。做题从容易的开始,逐渐增强自己的信心。青岛58中教导处副主任吴峰提供了一个小窍门,考试时可以折一下草稿纸,转移注意力,缓解紧张的心情。

专家支招 应对高考

考前“心理课” 疏导解压

针对考生的心理问题,岛城一些中学专门推出考生心理课,为考生疏导解压。

在青岛58中,学校设立了心理咨询室,有专门的心理教师随时对考生进行开导。另外,班主任老师也很注意和考生的沟通,一旦发现考生出现心理上的问题,第一时间和考生以及考生家长进行沟通,以保证考生在最短的时间内调整好心理状态。

青岛58中教导处副主任吴峰说,高三年级每次大型考试之后,都会召开小型家长会,和家长沟通考生的情况,确保考生不会因为偶尔的摸底考试失常增加心理压力。为保证考生在心理方面不给自己压力,学校还制定了详细的复习计划,让每一位考生每天的学习都有目的、有方向地进行,避免考生产生迷茫的情绪,增加心理负担。

术后情况稳定,今日凌晨停用镇静药

子玉或于今日上午醒来



本报5月18日讯(记者 李珍梅) 转入重症监护室的子玉还好吗?术后的子玉牵动着热心市民的心。18日,记者从儿童

医院了解到,子玉术后情况稳定。医院计划于19日凌晨给子玉停用镇静药物,估计在19日上午,子玉可能醒来,下午有望摘除呼吸机。

18日上午,热心市民纷纷给本报打来电话,询问子玉的病情。下午,记者联系了子玉的主管医生、儿童医院心脏中心主治医师段书华。段书华介绍,从17日中午进入重症监护室后,子玉病情稳定,并没有出现当初设想的结果。医院将根据其病情,计划在19日凌晨给子玉停用镇静药物。“估计19日上午能醒过来。如果醒来后,她的血压、心率等循环稳定,19日下午或许能摘除

呼吸机。”段书华强调,能否早日让子玉脱离呼吸机,取决于子玉醒来后的各种症状表现。

段书华介绍说,术后3天都是子玉的危险期,若情况稳定,子玉可在3到5天后离开重症监护室。17日手术快结束时,医生就给子玉测了肺动脉高压,发现比术前有所降低。“摘除呼吸机后,我们就会给孩子吃流质的食物。”段书华说。

听说孩子的病情比较稳定,子玉的父母都感到欣慰。仲伟灵说,女儿从17日上午8点进入手术室后,他的心就一直悬着。“今天早上8点,我们就来医院问孩子的情况。”仲伟灵说,

听到医生说孩子稳定时,他和妻子才稍微放心了些。子玉妈妈说,子玉从出生开始就没离开过她,她担心孩子醒来后见不到她会哭闹,因此除了吃饭时间,子玉妈妈一直守候在重症监护室门外。

与一般的患儿比,子玉在监护室里的时间要长,而在监护室里的住院费至少要3000元,这对于仲伟灵来说是一笔不小的费用。仲伟灵说,从住院到手术结束,他借来的钱加上慈善总会、医院和市民的资助都用得差不多了。“剩下的钱最多能撑3天,还得想办法筹钱。”仲伟灵说。

汇聚全球智慧 构建乳业生态标准

178天时间,100多个国家与国际组织参展,数千万预估人次参观,大幕刚刚拉开的2011年西安世园会将精彩纷呈的园艺景观、厚重朴实的历史风骨、尖端先进的生态环保科技和现代中国的绿色时尚融为一体。作为一次深刻探讨人类如何与自然和谐相处的世界性盛会,西安世园会凝聚全球智慧,展现世界级生态成就。其中更有一座“园中园”,演绎了中国本土行业在发展进程中的生态智慧,被多位观察人士视为中国生态生产实践的典范。

这座作为向世界展示中国生态成就的“园中园”是世园会主办方为其全球合作伙伴蒙牛乳业特设的展示区。此前,陕西省政协副主席王晓安曾表示“以蒙牛为代表的社会

力量凭借对绿色生态理念的一贯坚持,以及在企业生态实践中的广度和深度都给我们留下了深刻印象。”蒙牛绿色生态园虽然规模算不上庞大,但这里浓缩着中国企业的生态智慧,世界级别的环保工艺与科技应用以及中国可持续发展经济的实践。

本届世园会不乏生态巨作,包括来自9个国家的顶级设计师打造9座美轮美奂的园林景观,10位世界著名园艺学院的教授奉献10幅令人沉醉不已的“画卷”等,“与这些令人叹为观止的大师级作品不同的是,蒙牛绿色生态园注重的并不只是展示,而是通过世园会这个平台,展示中国的生态思考,打开一扇中国企业与世界交流分享的窗口,更是一次激发普通公众参与生态、人

生态的难得机会”,蒙牛相关负责人表示。

“分享”是蒙牛绿色生态园的另一个关键词。为了让参观者更直观的体验乳业绿色生产,园区内设置了多个大型互动环节,包括以微缩景观还原蒙牛绿色生态产业链、游客直观接触生态品质牛奶生产流程,表达自己的“绿色宣言”;此外,游客还可在现场参加包装回收活动,换取“绿色环保物品”。

从生态智慧到绿色生活 路灯和草坪景观灯都采用太阳能环保照明,园区休息区的木制结构座椅部分采用了1380个利乐包装回收再利用的彩乐板进行制作……蒙牛绿色生态园中,处处散发着人与自然和谐共处的气息,揭示着未来乳业的发展趋势——“生态

与科技”。

从推进大型生态牧场建设到建成全球最大规模的畜禽类沼气发电厂,从严格管控工厂的能耗和排放到建成万吨级污水处理,从开展荒山绿色改造项目到率先启用经过FSC森林认证的绿色包装,蒙牛尝试通过从每个环节上的改变和行动,打造一条绿色生态产业链,确保为消费者提供绿色的生态品质产品。“生态理念不是孤立存在的,并非为了生态而生态;生态发展的最终受益者其实还是消费者,是我们每一个人。”蒙牛负责人认为,将蒙牛在生产上的生态主张移植到生态行动的开展上,全力引导公众观念的改变,才能最终让生态形成一种社会氛围。

自2010年起,蒙牛持续开展“生态行动 助力中国”全



走进未来乳世界。

倡导绿色生活方式,蒙牛正在从绿色经济、绿色包装、绿色行动、绿色消费等方面全面兑现对消费者和社会“好品质,绿生活”的承诺,更将向世界传递一份“生态品质,全球共享”的中国信心。 从建设生态产业链延伸到