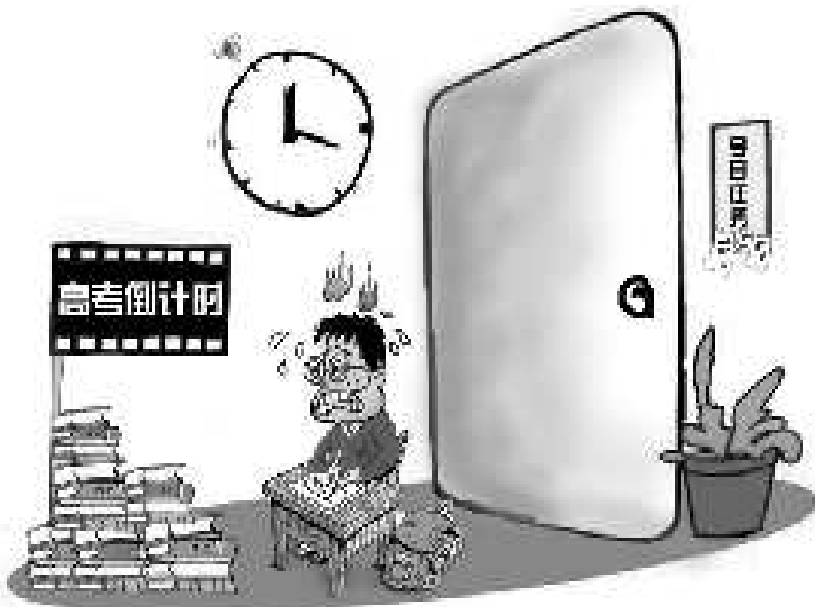


考前焦虑症让一些考生抓狂

不过别担心,看医生给开的良方

本报记者 李婵娟

“我实在受不了了,我感觉别人咳嗽都是针对我,就是不想让我学习。”30日,一位即将高考的女孩不断跟医生哭诉。记者了解到,随着高考的临近,越来越多的考生出现了考前心理焦虑的情况。



不少考生患上考前焦虑症。制图:卫先萌

考前症状>>总觉得别人在针对自己

“我老是觉得老师偏心,对别的学生都很好,对我不关心。”30日,女孩王明(化名)在父母的带领下来到医院。快要高考了,她觉得自己快要崩溃了。本来成绩中等偏上的王明不仅现在考试成绩一再下降,还很多疑。

王明的主治医生毓璜顶医院心理科主任苏路侠告诉记者,现在王明的心理状态极不正常,老师鼓励别的学生,她认为老师在偏向别人,冷落自己。就连班级里某个同学咳嗽,转笔或是弄出一点声响,她都觉得是在针对

自己。在王明的思想里,现在几乎所有的人都在跟她作对,在阻止她学习。

“心理状态的变化直接影响到王明的身体状况。”苏路侠说,现在王明白天的心理状态不能让她把全部身心放到学习

上,晚上睡觉时,她心里就有一种负罪感,感觉白天该看的书没看完,该复习的功课也没有复习完,对不起父母,怀疑自己能否考上大学,觉得自己彻底完了。在这种心理状态的支配下,她的睡眠也很不好。

一般对策>>适当放松比什么都重要

“考试越临近,有各种各样心理问题的考生越多。”苏路侠说,现在每天都有四五个高考考生找到她进行心理咨询,高考生成了心理咨询的“主流”。而这其中绝大多数考生,成绩都比较好,但是性格内向且追求完美。

不仅今年,从往年来看,高考期间有心理问题的学生都不在少数,很多学生正是因为没有调整好心态,导致考场失利。很多学生焦虑主要表现在学不进去、记忆力下降、心情烦躁、坐卧不安,严重的考生还会出现情绪失

控,悲伤,哭泣,有的甚至会弃考。

“考前紧张是一种正常现象,不要刻意要求自己当做什么事都没有。”苏路侠提醒考生家长,离高考还有最后一周时间,家长千万不要把孩子看得太紧。学生现在要做的就是把学

业基础知识巩固好,跟着老师走。如果不适合,再给自己“加餐”,做更多的课外题。“现在适当让自己放松比什么都重要。适度参加体育锻炼,晚上早些休息,多食用一些清淡的食品,都有助于缓解考前紧张状态。”

终极对策>>可适度服用抗焦虑药物

“现在很多考生和家长认为服用抗焦虑药物,会让脑子变迟钝,这种观念是不正确的。”苏路侠解释说,考生处于焦虑抑郁状态并不可怕,做些心理疏导,再加以药物辅助治疗,这种

状态会有很大改善。人之所以会抑郁,是因为大脑的海马回分泌的无羟色胺出了状况,而无羟色胺正是调节人情绪的重要物质。无羟色胺的分泌过少或是被别的物质摄取都可

以引发人的情绪变化。而药物的作用只是调节无羟色胺的分泌,不同于安定等镇定药品,对身体没有伤害。

苏路侠提醒考生,如果考试心态实在调整不过来,考生家长可以

带着考生到专业的心理咨询机构进行心态调整。但抗焦虑药物专业性极强,是处方药,考生及家长不要盲目到药店购买一些镇定药代替,药品的服用也要遵医嘱。

您高考,我帮问



莱阳一中考生家长:市面上现在有很多的高考专用中性笔,我即将要高考的孩子用着不怎么好用,请问一下,高考期间使用的中性笔是不是只能用高考专用笔啊,用普通的中性笔可以吗?

芝罘区教体局:教体局从未认定过高考专用笔,所谓的高考专用笔都是一些商家自己冠名的,纯属市场行为。只要考生选择合格的中性笔,在改卷过程中机器都可以识别出来。因此,考生要选择质量过关的中性笔答题。

烟台一中老师:在考前,班主任老师都会跟考生细致地说明哪种笔适合考试,考生不必要储备很多中性笔,听从老师的安排,一定没问题。

齐鲁晚报:近期《齐鲁晚报》将会推行助考生“一笔之力”活动,届时将会免费发放中性笔、2B铅笔在内的高考用具,以免考生买到假考试用具。读者可以关注近期《齐鲁晚报》,到指定地点免费领取即可。

烟台三中考生家长:我家的孩子马上就要高考了,但越来越焦虑,总觉得自己考不上,该怎么办?还有,我孩子在学校组织的第一次模拟考试中考了570多分,第二次模拟考试考了520多分,请问一下文科生这个成绩平均下来能考上二本吗?

鲁东大学招生处:考前紧张是正常的,考生一定要学会适当地放松自己。家长也不要给考生太大压力,离高考只有几天的时间了,再想提高也不可能提高很多。考生目前别的都不要想,只要高考时发挥出最好水平就可以了。

烟台执行省属分数线,去年文科生二本分数线为578分,一本

线为606分。因为今年第一年实行二本与三本合并到一个批次,预计二本分数线会有所下降,但具体分数线不好估计。

考生家长:我闺女今年高考,但6号正好是她生理期的第一天。平时她生理期肚子都会特别痛,而且根本学不下去。有什么办法能让她在高考期间状态提高一些?

毓璜顶医院妇科专家王桂青:现在距离高考还有一个星期时间,让生理期提前不太可能,只能让生理期推后。家长可以给孩子购买一些安宫黄体酮或甲羟孕酮,一天服用5片10毫克,每天晚上服用,应该可以使生理期推后,但根据个人体质并非一定可以推后。这种药物使用后可能引起肠胃反应,考生会感觉有一些恶心。

除了服用药物,考生一定要调整好心态,不必过分紧张。过分紧张也会引起身体不适。家长可以给考生热敷一下,最近不要吃凉东西,不要受凉。

“禁烟令”满月之际,记者调查公共场所禁烟现状

小餐馆仍是吸烟“重灾区”

本报记者 李园园

新版《公共场所卫生管理条例实施细则》规定,5月1日起,室内公共场所禁止吸烟。“禁烟令”实施满月之际,正逢第24个世界无烟日。30日,记者调查发现,医院、车站等大型公共场所已鲜有人吸烟,但小餐馆烟雾缭绕,仍是吸烟“重灾区”。记者从烟台市卫生局监督所获悉,禁烟范围可能将有新的限定,小规模餐馆有可能不被列入禁烟范围。

执行力度不均 小餐馆仍烟雾弥漫

30日,记者在烟台市区各大医院、车站、火车站、大型宾馆等地看到,这些公共场所均贴上了禁烟标志,吸烟室也已取消,大厅内并有相关工作人员对吸烟者进行劝阻。

在毓璜顶医院门诊楼,记者在各个楼层候诊区域里转了一圈,没有发现抽烟现象。在火车站售票厅,记者观察了半小时,也没发现有吸烟者。汽车总站的工作人员常女士告诉记者,发现有旅客抽烟,工作人员会上前劝阻。禁烟令实施以来,明显感觉到在公共场所吸烟的旅客少了。“有的人能随手把烟给掐灭了,有的人则跑去门外吸烟。”

然而,在一些小餐馆,记

者并没有发现醒目的禁烟标志,仍随处可见吸烟者。

30日中午12点,在海滨小区附近的一家东北饭馆,记者坐下不到5分钟,就被呛人的烟味熏得干咳嗽起来。记者发现,不足50平方米的小餐馆里,共有三四个吸烟的,墙壁上并无禁烟标志。此时正值营业的高峰期,营业人员都在忙碌,无人上前劝阻。

随后,记者又来到烟大市场,发现众多小餐馆并未标有禁烟标志。在一家烧烤店,四五个男子围在一起,一边吃着烧烤聊着天,一边喝着啤酒吸着烟。“我们小本经营,顾客要抽烟我们也不好意思劝阻,再说地方不大,也没人来监管我们。”一家餐馆的老板娘这样说。

小餐馆监管意义不大 可能不被列入禁烟范围

“禁烟令”实施近一个月,小餐馆为何无动于衷?不少餐馆老板顾及自身利益,不敢进行劝阻。也有不少餐馆老板存在不被监管的侥幸心理。针对这一情况,记者采访了烟台市卫生局监督所三科科长姜良彦。

据姜良彦科长介绍,按照规定,“卫生行政部门”为公共场所禁烟执法主体,各省市卫生行政部门可根据《公共场所卫生管理条例实施细则》要求细分公共场所,即明确哪些场所为禁烟场所。

不久前,针对《公共场所卫生管理条例实施细则》实施,省相关部门召开会议进行研究探讨。姜良彦科长作为烟台市的代表,参加了此

次会议,并针对烟台地区的实际情况,提交了相关提案。据了解,在他提交的提案中,涉及禁烟范围划定。

“烟台市有一定规模的餐馆才有可能被列入禁烟范围。”姜良彦科长说,有可能是100平方米以上,也有可能是200平方米以上,“具体禁烟范围的划定,还没有出台。”

为何要提交这样的提案?据姜科长介绍,从监管的实际意义看,小餐馆由于就餐人数少,吸烟人数相对也少,对多数人形不成影响。现在烟台市五区内只有三十几个监督员,而监督范围内的公共场所就有九百多个,禁烟执法也存在一定难度,“主要还是考虑到实际意义。”

查粽子



为确保端午节食品市场消费安全,端午节前夕,莱州市工商局执法人员对全市各主要商场超市和集贸市场经营摊点的粽子进行了专项检查。共检查粽子食品经营业户113户,取缔无照经营粽子业户2户,查处“三无”粽子80多千克。

本报记者 秦雪丽 通讯员 张京亮 摄