

考前压力大心理专家来帮您

本报今起开通中高考“减压”热线,有啥难题问问专家

本报泰安5月27日讯(记者 杨璐) 一年一度的中高考即将来临,有学生出现考前焦虑症,也有家长为如何和孩子沟通困惑。本报今日起开通心理减压热线,为即将参加中高考的考生和家长提供免费心理咨询服务。

“马上要高考了,被称为‘中国第一考’的考试,尽管我

们已身经百战,但还是有点紧张。最近老师都在说减压,但是不知为什么,老师和爸妈越说,我就越烦。”27日,泰安一中高三生小赵哭诉。

“孩子要高考,紧张的可不止他们,我们更紧张。高三一开学,我突然发现孩子在学习方面有些懈怠,回家后就说学习累,老师说他上课也难全

神贯注听课。眼看高考了,我就忧虑担心得不行。”乐园小区李真女士说。

泰安市国家职业资格认证二级心理咨询师张兆凤介绍,高考来临,考生家长的态度非常重要。请爸爸妈妈们尊重孩子,劝告自己,懂得适时放手。家长和孩子都有一颗平常心,高考会容易很多。

张兆凤介绍,考生考前或多或少存在紧张感,而父母过度关心,给孩子带来不少压力。考生家长要注意孩子的情绪变化,学会随时疏导孩子的负性情绪,让孩子学会管理自己的情绪,保持稳定的心态面对人生的高考。

为帮助考生轻松应考,指导家长正确排解孩子压力,本

报今起开通“中高考考生减压热线”。由泰山医学院附属医院、泰安市中心医院、国家级心理咨询师免费为考生进行心理咨询,考生及家长可致电本报高考减压热线18653881056预约咨询,情况严重的孩子,本报可以邀请心理专家上门服务。



心理咨询师提醒:

家长更要有平常心

考生医院扎堆看“心病”

本报记者 杨璐

失眠、焦躁、心理不安、吃不下饭……,这些症状随着中高考的来临,在考生身上体现得尤为明显,记者从泰安各大医院心理科了解到,这段时间门诊量明显提高,其中面临中高考的考生占很大一部分。

一到考试就闹肚子

症状一

“眼看要考试了,孩子却三天两头身体闹毛病,昨天下午提前回家,说在学校吐了。这可怎么办?”25日,家住中铁十局宿舍的刘女士打来热线问。

刘女士的儿子小凯今年参加高考。现在离考试仅剩一个多月,儿子肠胃忽然出问题,让她很担心。刘女士说,儿子平时身体很好,吃喝都没问题,但从高三开始,每次大型考试前就闹肚子,小便频繁,有时候刚上完厕所

又接着要上。期中考试时,儿子考试中还出来上厕所。“我真怕他高考出啥问题。”刘女士着急地说。

泰安市中心医院心理科医生介绍,很多人认为考试时出现上述情况是吃坏了肚子,其实这种临时性腹泻和小便频繁是焦虑的表现。每学期开学时,总会有大量患者来咨询。孩子正常饮食,没吃不干净的东西,可时常会腹痛、腹胀、腹泻或便秘,尤其在情绪紧张和

焦虑的时候,很可能患上“肠易激综合症”。这种疾病是一种肠功能紊乱,分腹泻型、便秘型和交替型(腹泻、便秘交替出现)。小凯的表现主要是因为考试,心理过于紧张,造成肠道蠕动加快而导致腹泻。

医生建议,可服用药物缓解胃肠道不适,另外,家长应该对孩子加强心理疏导,从平时开始就给他营造一个相对放松的环境,让孩子轻松迎战。

父母说两句就哭

症状二

“女儿要高考,这几天脾气变得很暴躁,昨天我小心问了一句复习得怎么样,她就哇哇大哭,搞得我和她爸爸都不敢跟她说话。”26日,在泰山医学院附属医院心理门诊,市民赵女士问。

赵女士的女儿在一所普通中学读高三。初中时成绩一直名列前茅,到高中略显平淡,但一直很努力。班主任

说,按照这个势头,她应该能考上本科二批。但是随着考试临近,女儿脾气出现异常:饭吃得少了,话也少了,熬夜熬到凌晨两点,第二天顶着黑眼圈呵欠连连。赵女士有时候忍不住多问一句,孩子就低着头默默掉眼泪,有时会问得急了就嚎啕大哭。

泰山医学院附属医院李医生介绍,这是典型的“考前紧

张综合征”,为应对考前出现的心理问题,除了保证休息、注意锻炼身体、保证营养外,考生要学会自我减压,调整心态。“比如制定合理的考前计划,平时和同学多交流,调整心态,学会放松。”李医生说。

吃补品吃得不消化

症状三

中高考前,不少药店极力推销一些“补脑”、“提高记忆力”等保健品、食品。有的家长听说输液能补充氨基酸也想让孩子试试,还有一些家长,为给孩子补充营养,每天做各种补汤。

26日,市民周女士带女儿到泰山医学院附属医院消化科。周女士说,女儿胃口很差,有时候不好好吃饭,脸色也不

太好看。医生一问才知道,这段时间,周女士每天给女儿早中晚变着花样做的,每天一只海参、一斤奶,晚自习回来加餐也很丰盛,导致消化不良。

泰山医学院附属医院消化科医生介绍,健康身体不是一两天能形成的,补充营养贵在平时。这种临时抱佛脚的大补容易使消化功能紊乱。

另外,医生指出,静脉注射

氨基酸,只适用营养不足却不能吃饭的人或是氨基酸缺乏的人身上,一般人若有必要,应口服。此外,吊瓶输液必要进行静脉穿刺,有可能引发静脉炎或感染,也有产生过敏反应的可能,这些情况一旦发生就比较严重,影响健康也影响考试。

