

保健康体

本期关注

如何应对考后综合征

□张铭

一提到考试引发的焦虑,很多家长会认为这往往发生在高考之前或高考之中。事实上,每年高考后,到医院或心理咨询机构咨询如何预防考后综合征的学生和家长都特别多。高考过后如何调整心态,过一个健康愉快的暑假?孩子出现心烦、躁动、失落、内疚等情绪,家长应该怎么做?让我们来听听专家的意见。

高考后考生心理有困扰

高考过后,有的学生突然变得不爱说话,有时还经常发脾气,有的学生纵情地玩了一把,连续几天与同学聚餐、飙歌,可是安静下来后,就会觉得很空虚,自己不知道该干啥。还有的孩子考完后,整天泡在网吧里,有时晚上都不回家。一部分平时学习较差、自知高考无望的考生,易产生破罐子破摔的消极心理。一些考

生因为考得成绩不理想,怕别人嘲讽挖苦自己,便整天闷在家里,避免会亲访友。面对这些情况,专家分析说,这些都是高考综合征的体现,与考前安排的紧张而有序的复习生活相比,考试后应做些什么往往并不被考生们所重视。其实,考试后的生活作息与考试前的计划安排一样,都是十分重要的。如果

不注意考试后的生活起居与心理的调整,很可能就会陷入一种不科学的状态中,心理学家将这种状态称作“考后综合征”。“考后综合征”是一种特定时间产生的、需要及时调整的不科学心理状态。有的考生在考试以后,由于无法从紧张的复习生活中转变过来,会感到无所事事;有的考生,考完试

后就放松了对自己的要求,每天无节制地上网、玩游戏,打乱了正常的生物钟;还有的考生因为考试的结果不理想而产生失落感,这种失落感甚至会影响到后面的学习生活。考试以后出现这些情况,对身体和心理都不是有利的,因此,应该在考试以后为自己选择一个合理的放松方式。

家长应积极帮孩子减压

面对考后综合症,该如何帮助孩子排解考试后的心理压力?老师和家长对待学生、子女考试结果的态度,直接影响着孩子考后焦虑的程度。如果排解不当,在这种心理重压之下,孩子轻则失眠,暴饮暴食,重则萌生绝望轻生的念头。因此,老师和家长应该及时为孩子进行心理减压。

专家表示,父母在孩子高考后能够并且应该做的有三点,首先是不责备。无论孩子是一贯不努力,还是发挥失常,一定要做到不埋怨、不训斥、不责备。因为孩子此时承受着前所未有的精神压力,家长此时不要说再去责备、埋怨,即使是流露出失望与怨意也容易引发孩子心理

崩溃。其次是引导孩子面对现实,放眼未来,告诉孩子无论高考的结果有多么糟,这件事都已经成为过去。第三是安排孩子适当地休闲和学习,可以带孩子去旅游,也可以根据孩子的爱好,让他去学习一项自己感兴趣的特长,比如考取驾照,参加电脑软件设计班的学习等。

另外,在这段时间,家长要格外重视那些考后有受挫感的孩子,谨防极端的负面情绪。如果孩子三周以上持续出现情绪低落,失眠、厌食、身体不适等状况,家长、孩子又没有有效途径使其缓解,这时就要考虑找专业的心理辅导老师进行咨询了。

考生要正确对待成败

对于刚刚经历过高考的孩子来说,有意识地调整自己的心态同样重要。对于那些有“考后综合征”迹象,尤其是深陷于消极情绪中难以自拔的孩子,究竟该怎样自我调节呢?首先是要有节制、有规律的休息。必须要保证睡眠充足、精神松弛、心情愉悦,

才叫做达到了休息的目的。第二,必须要正确看待高考在人生中的定位。要认识到高考只是人生的一个转折,以后的路还很长。第三,经常听一些轻音乐以及食用适度的甜食会对人的心情有很好的帮助。因为轻快、舒畅的音乐不仅能给人美的熏陶和享受,而

且还能使人的精神得到有效放松;而甜食会使人体血糖增高,消解低落的情绪。第四,可以与亲朋好友一起有计划的出去旅游或者泡温泉。对于焦虑、失眠、有受挫感的孩子,泡温泉具有放松筋骨、促进血液循环等效果;而对于情绪很亢奋的学生来说,泡

温泉也会让他松弛、慵懒下来。第五,要多参加一些户外有氧运动,如慢走、慢跑,对身心方面都比较好,虽然运动更直观的好处是体现在身体方面,但是一个人身体状态好了,自然而然地也会带来心态的平稳。

高考过后如何饮食?

每年高考过后,都流传着一句话:前脚出考场,后脚进医院。因为考后学生们就疯狂地吃着散伙饭,喝酒吃肉,由此不少人因患肠胃炎被送往医院就医。医生提醒家长和考生,高考虽然结束了,但不能放松对饮食的关注。

为了让考生有充足的体力备战高考,很多家长都会在考前给孩子“进补”,而在考后,又会以各种精美饮食犒劳孩子,与此同时,孩子们也会以同学聚餐等形式来放松心情,这样一来势必会造成能量摄入大大超出孩子自身需求,在体内蓄积多余的油脂,对健康百害无一利。所以,高考后的饮食更应清淡合理,酸碱平衡。

忌暴饮暴食

全面均衡的营养是考生脑力和体力得以恢复的物质基础。营养对人体来讲是很重要的,但也不能燕窝什么的乱补一通,更不能亲朋好友聚在一块儿暴饮暴食。这不仅会增加胃肠负担,引发急性肠胃炎,还有可能会使孩子在假期迅速增肥,导致机体的抵抗力下降。

科学的方法应该是:有规律、有节制的饮食,千万不能喜欢吃什么就吃什么,恨不得把平时吃不到的东西一口气全吃遍了。

忌喝酒逞能

不论是被别人起哄还是为了自我宣泄,一个人喝两、三瓶啤酒都是平常事。所以每年高考之后,因饮酒过量而被送往医院治疗的考生也不在少数。

对于考生来说,他们以往原本就没有喝酒的经验,而毕业之后初次接触就没有节制,这自然更易伤身。虽然让他们不喝酒几乎难以实现,但考生们应尽量注意尽己所能,别逞强。

忌生冷

夏季暑热,易耗气伤津,而湿气重对脾胃有损伤。过量食用生冷食品,如冷饮、冰啤酒、冰西瓜、冰淇淋等,吃着虽过瘾,但对消化道黏膜具有很强的刺激作用,容易引起腹泻或消化道疾病。

宜饮食清淡

所谓饮食清淡主要指的是夏季在烹调时应尽量少盐少油少鸡精、胡椒等作料,不煎不炸不烧,以蒸、炖方式最佳。比如瘦肉、鱼、蛋,它们本是清淡之物,但是若通过一番红烧、煎炸,结果必然变得不清淡;面条本也不厚不腻,但是放上大量芝麻酱外加各种调料也变得厚腻。

宜多吃蔬菜、水果

蔬菜、水果及豆类富含营养丰富,夏季的餐桌同样不可缺少。一方面夏季气温高,人体丢失的水分也多,多吃蔬菜、水果既能弥补身体失去的水分,豆、蛋类及海带等含钾高的食物也能进一步补充无机盐,维持体内环境平衡。

蔬菜和水果中富含钙、钾、镁等微量元素,属于碱性食物,适当增加有利于人体酸碱平衡,消除酸性食物对人体的危害,保证脑力和体力的快速恢复。

编辑:崇真 组版:刘宾

