

■关注考前焦虑系列报道之①

高三女孩一进校门就拉肚子 问题却不出在肠胃上

中高考前,不少考生“压力山大” 专家给出三个方法快速有效放松

一年一度的中高考即将开考。记者从宁波市康宁医院了解到,最近门诊病人中,即将参加中高考的学生明显增多,该院也特地开设了考前焦虑心理咨询夜门诊。

“别让焦虑毁了十年寒窗的努力!”宁波市康宁医院鄞州门诊点副主任医师余瑞高介绍,适度紧张可能有利于考场发挥,但当焦虑症状影响到日常生活时,务必要引起重视。他给大家传授了三个能快速有效放松情绪的方法。



A 高三女孩一进校门就拉肚子 吃了止泻药也没好转

小晴(化名)是宁波一所重点高中的高三女生。半个月前的一天,她在学校突然拉肚子,一上午能去四五次“大号”。她想可能是吃坏了东西,很快就能恢复。

吃了两天止泻药后,小晴还是每天一进校门就要赶紧往厕所跑。有时,一节课时间要去两三次厕所,但在家里基本没事。

父母怀疑小晴得了肠胃炎,带她去消化内科检查并排除了胃肠炎症。小晴又吃了几天药,仍然没有好转。

“小晴频繁拉肚子可能是

心理因素导致的。”消化内科医生建议小晴转去看心理门诊。

“医生,我一点也不紧张,肯定不是考前焦虑。都高三了,大考小考经历了那么多,怎么可能紧张呢?”小晴信心满满地对余瑞高医生说。

聊着聊着,小晴慢慢意识到了不妥。比如,周末在家里,一天只需要去一两次大号,为什么一进校门就拉肚子呢?比如,最近戒了荤腥,吃得很清淡,为什么拉肚子丝毫没有好转呢……

在征求了小晴及其父母的同意后,余瑞高对小晴做了一次

“放松催眠”,让小晴放松下来。

“放松催眠”是心理学中常用的一种治疗紧张焦虑的方法。医生在小晴意识清醒的情况下,给她“暗示”了一个信息——紧张是正常的,每个人都或多或少会紧张,没必要回避这种紧张情绪。

医生先引导小晴控制肩膀的紧张和放松,慢慢过渡到引导她找到如何控制肠胃的紧张和放松的方法。走出治疗室时,小晴表示相信自己有能力让肠胃处于放松状态。

前天,小晴父母反馈:“好多了,昨天只去了两次大号。”

B 初三男孩每天只睡4小时“我没时间可以浪费了!”

阿杰(化名)是宁波市区的一名初三学生。一直以来,他都不怎么需要父母操心,学习自律,成绩也不错,很有希望考进重点中学。最近,父母却发现一向乖巧的儿子有些不对劲:脾气特别暴躁,人也无精打采,成绩明显下滑。

“医生,我最近不知道怎么回事,学习效率不高,老想发脾气。”阿杰说起自己的苦恼,“就要中考了,我没时间可以浪费了。成绩再不往前冲一冲,就不能

上最理想的重点高中了。”

沟通后,余瑞高找到了问题的根源——孩子睡得太少了。一个月前开始,阿杰几乎每天晚上只睡4个小时。每晚学习到次日凌晨近2点,五六点钟又挣扎着起来做习题。

和很多因为考前焦虑睡不着的考生一样,阿杰考前处于亢奋状态,睡眠质量变差。“反正睡不好,不如清醒一下多学点。要是困了,我就去卫生间拿凉水拍脸,这样能再多学半个小时。”

除了老师布置的作业,阿杰还给自己找了海量的复习资料。“医生,我多学一会儿,多做

一道题,中考可能就多得一分。”

余瑞高说,这也是典型的考前焦虑——睡眠变差、效率下降。他肯定了阿杰的努力,也引导阿杰对比熬夜前后的学习效果。“虽然做题的时间长了,但是精力跟不上,学习效率低了,更不划算。争取在时间和效率之间找到最合适的平衡点。”

他给阿杰一个建议——保证每天7小时的睡眠。晚上11点一定要熄灯,强行让自己去睡,起床的闹钟定得晚一点。

上周,阿杰能做到晚上睡6个小时了,白天精神也好了很多。



C 考前焦虑很正常 这两类情况应及时寻求专业帮助

孩子考试前如果紧张、焦虑就要引起高度重视吗?余瑞高说,焦虑有两种形式:正常焦虑和病理性焦虑。

正常焦虑是生活中的重要工具,可以帮助人们集中注意力在现实的问题上,并产生清晰、具体的行为来解决问题。可以说,适度焦虑可能还有利

于考试发挥,家长和孩子不必过于担心。病理性焦虑指持续的紧张不安,无充分现实依据但感到即将要遇到威胁或灾难。经常伴有明显的躯体焦虑症状,如心慌、出汗、胸闷、肌肉紧张等。如果出现病理性焦虑,应当引起重视。

专家建议,如果焦虑一个

月内发作三次及以上或首次发作后一个月内都表现出紧张担心,或是焦虑症状已经影响到日常生活,或是孩子为了减轻焦虑采取的一些回避行为已影响了日常活动,如一拿到考卷就手抖到无法写字等,都要寻求心理医生的帮助。

【支招】

把紧张详细写下来,大声读出来
吼一吼、打打球都很减压

余瑞高最近也接到了学校心理咨询老师转过来的个案——高三女孩思思(化名)经常钻进教学楼的杂货室大喊大叫。了解过后,余瑞高肯定了思思的减压方法,鼓励她可以多喊喊,来宣泄情绪。

余瑞高建议,如果内心焦躁烦闷的话,不妨先放下功课,找个地方吼一吼,打半个小时球,快走一会儿,做些自己喜欢的事。或是先尽可能详细地把内心的焦虑、紧张用文字写下来,再大声念出来。这样,可以更好地正视自己的情绪。

怎么快速有效放松?
赶紧试试这三种方法吧!

怎么快速有效地放松呢?余瑞高介绍了三种方法。

第一种是深呼吸放松法。吸气时,肚子尽可能鼓起来,吸到不能再吸时停住两秒钟。呼气时,用嘴巴或鼻子慢慢呼出,让肚子慢慢自然回落。一般5个来回,就能感觉到变放松了。

第二种是渐进式放松法。比如,先皱眉,再舒展眉头,感受额头的紧张和放松状态。按这个方法,一点点从上往下放松眼部、脸部、肩部……让身体从头到脚放松。这个方法也可以配合深呼吸放松法,尤其适合睡前做。

第三种是想象式放松。去回忆、感受自己曾经经历过的非常愉悦、放松的状态。比如,那次躺在哪里的沙滩上,穿着什么衣服,和谁在一起,阳光暖暖地晒在身上,海风带着咸咸的味道……尽可能地把各种感官都调动起来。



【链接】

余瑞高,男,48岁,心身科医生,副主任医师,心理治疗师,国际催眠师。宁波市康宁医院“睡眠与心理学”亚专科核心成员。

1999年毕业于中南大学湘雅医学院精神卫生专业,从事心理科临床、教学、科研等工作20余年。擅长情感障碍、睡眠障碍、焦虑障碍等心身障碍的诊治,在临床工作中善于运用个体、家庭、团体的方法开展心理咨询及治疗。

学术任职:中华医学会精神医学分会会员、中华医学会心身医学分会联络会诊专业学组委员、中华医学会心身医学分会重症学组委员。

记者 王颖 通讯员 李湘兰