

■关注考前焦虑系列报道之③

高三学霸变了个人,又撕书又大吼

专家:区别焦虑情绪还是焦虑障碍很重要!

“我一直以为孩子只是高考压力太大,哄哄就好了。”高三女孩小敏(化名)的母亲后悔不已地对宁波市康宁医院心理咨询治疗中心主任张媛媛说。

张媛媛告诉记者,近期来看门诊的青少年,大部分和中高考压力有关,有的还受其他因素困扰,出现了焦虑障碍。区别焦虑情绪还是焦虑障碍很重要!

A. 撕书、大吼、乱发脾气 “别人家的孩子”变了个人

阿哲(化名)是标准的“别人家的孩子”。他从小乖巧懂事,自律上进,成绩更是一直名列前茅。按原来的轨迹,阿哲考取一线名校是件顺理成章的事。

两个月前,阿哲开始“掉链子”。父母发现儿子像是变了一个人:从小非常爱惜书本的阿哲竟然一口气撕了好几本书;把自己关在书房还大吼大叫;从不顶撞父母的他经常对父母暴跳如雷……成绩也明显下滑。

“医生,他因为快高考才焦虑的,你想想办法让他缓解下。”阿哲的母亲焦急地说。

张媛媛发现情况并非那么简单,阿哲受焦虑困扰已经

有5年多了。

咨询室里,阿哲讲述起作为学霸的另一面。“从初二起,我就经常觉得很焦虑,一想到考试,就坐也不是,站也不是。人也很烦闷,老是担心考砸了。”阿哲说,他了解一些心理学知识,尝试着去放松。他发现跑步很管用,跑个十几分钟觉得舒服些了,又能回来学习。

随着年纪增长和功课负担的加重,阿哲需要花更多力气和焦虑对抗。跑的时间也越来越长,同学们以为他是为了锻炼身体,其实只是为了减压。

他沮丧地说:“这次我什么方法都用了,跑半小时不行

就跑一个小时,可是一点用也没。”

“怎么初中的时候不和爸妈说呢?”

“我怕他们担心,那时候自己也有能力自我调节,这次我实在撑不住了。”

考虑到高考临近,阿哲的状态也非常危险,单靠心理咨询需要比较长的过程,张媛媛建议阿哲适当服用一些药物。阿哲和父母都断然拒绝了。

一周后,阿哲再次来到诊室,主动提出:“张医生,给我吃点药吧,我真的要废了。”

通过心理咨询加上适量服药,一周后阿哲的父母终于松了口气:“稳定下来了。”

B. 女儿袖子上的伤口让妈妈崩溃 家长以为是考试压力,实际是失恋

“医生,我终于见到你了。”近日,当小敏(化名)坐到张媛媛医生面前时,距离她第一次和父母提出想看心理医生已经过去快半年了。

春节前,平时爱说爱笑的小敏变得郁郁寡欢,也不想去上学。父母想着女儿可能是高三学习压力大,减减压就好了。比如,经常给她准备礼物,尤其是她喜欢的盲盒;比如,周末尽量安排她到外面玩一会儿;比如,降低要求,告诉她考什么分数都没关系。

小敏几次提出想看心理医生,父母觉得小题大做。“你

只是高考压力大,高考过了就好了。”春节后,小敏终于肯去上学了,状态却还是不对。

直到前阵子,小敏的母亲无意间发现,孩子的上臂布满了密密麻麻的伤痕。“医生,我真的崩溃了。没想到,她痛苦到要这么伤害自己。”

那天起,小敏说什么都不去上学了。

经过诊断,张媛媛发现,小敏心理问题的症结并非单纯的高考压力,更主要的是失恋。春节前,小敏的男朋友“劈腿”了。“医生,肯定是我不好,他才和别人好的。是我不

够漂亮,还是性格不好?”

连恋爱都不可能让父母知道,何况是失恋!同学们又忙着学习。于是,小敏只能一个人承受着失恋的痛苦。

在征求小敏和其父母的同意后,张媛媛对小敏做了清醒催眠和恍惚催眠。她给小敏“暗示”了一些信息——被“劈腿”确实很难受,但这不是你的错……当下,还是把注意力转移到高考上。成就更好的人,能遇到更好的那个人。

这几天,小敏慢慢松弛下来了,主动提出回学校上学。

分析 出现这些情况要求助专业力量

张媛媛说,和阿哲、小敏类似,很多孩子表现出了考前焦虑,但问题往往不仅和中高考有关。有的孩子已经长期受心理问题折磨,只是此前不愿意让父母知道。有的孩子还受到了人际关系等诸多困扰。

如果阿哲和小敏的父母早察觉到孩子不只被焦虑情绪困扰,而是出现了焦虑障碍,并及时求助专业力量介入,孩子也不会这么痛苦。

怎么判断是单纯的焦虑情绪还是已经发展为焦虑障碍呢?

张媛媛介绍,焦虑有三个核心症状:没有明确对象的提心吊胆,也就是常说的杞人忧天;运动性不安,像热锅上的蚂蚁一样坐立不安;植物神经功能紊乱,比如心慌、胸闷、头晕。

如果出现其中一个或几个症状,持续时间达到数周难以缓解,很可能就不是简单的焦虑情绪,已经是焦虑障碍

了。

另外,焦虑情绪对生活往往影响不大,可以通过自己喜欢的方式,比如听音乐、运动来自主调解。对于考生来说,适度的焦虑情绪可以让人保持警觉性,帮助考生更好地提高注意力以便投入到备考状态中。焦虑障碍则会导致失眠、注意力不集中、烦躁,对考生学习生活状态造成较大困扰。考生和家长不要讳疾忌医,应该及时寻求专业力量的帮助。

专家介绍



链接

张媛媛,副主任医师,医学硕士,宁波市康宁医院心理咨询治疗中心主任,心身科主任,宁波市康宁医院同义精英人才,宁波大学兼职硕士生导师,宁波市领军拔尖人才,国家二级心理咨询师,中德认证艾利克森临床催眠治疗师,中国EAP高级执行师,浙江省巴林特工作委员会副主任委员,浙江省抗癌协会肿瘤心理专委会常委,浙江省儿童青少年工作委员会常委,浙江省医学会心身学会焦虑学组委员,宁波市医学会心身医学分会委员,宁波市心理卫生协会理事,宁波市心理卫生协会咨询师专委会副主委,宁波市心理危机干预组骨干成员。

专业擅长:青少年学生情绪及厌学问题、成人睡眠障碍、抑郁障碍、双相情感障碍、焦虑障碍以及其他心理相关疾病的诊疗;专注临床心理咨询与治疗14年余,擅长艾利克森催眠治疗、认知行为治疗、团体心理咨询与治疗等技术。

支招

每天念口诀很有帮助

考生怎样在考前尽可能卸下压力呢?张媛媛分享了几个方法。

首先,多做放松训练。比如,深呼吸或冥想训练。她建议可以在喜马拉雅等APP上搜索关键词“冥想”,选择自己喜欢的音乐,跟随提示词来做冥想。一次只要十来分钟,能起到不错的放松效果。

其次,每天念口诀。案例中的阿哲总担心考砸。在张媛媛的建议下,他每天会念几遍“I can do it!”(我能做到)。考生可以选择自己喜欢的有力量的短句,一两天可能看不出效果,十天半月会有惊喜。

另外,寻求根源。寻找焦虑的根源,分析哪个因素占主因。像案例中的小敏虽然也有考前压力,但根源在于失恋。

张媛媛也有一句话想跟考生和家长共勉——教育需要方向,可以有要求,但切勿苛求!

记者 王颖 通讯员 李湘兰