考前焦虑系列报道②

成绩掉出年级前50名 “学霸”辗转反侧睡不着

专家：考前少刷难题，做些学习外“动”起来

面对中高考，很多家长和考生都会有不同程度的焦虑。有孩子担心不能在考试中正常发挥，有家长会过度解读孩子的一颦一笑……近年来，宁波市康宁医院情感障碍科主任医师高树贵接诊了不少考前焦虑的学生和家长。他建议家长多做孩子的听众，不要过度解读孩子；建议考生悦纳自己的情绪，学一些放松技巧。

该院5月9日至6月30日每天的17时至21时，开设了考前焦虑咨询夜门诊，希望能助力孩子们减压，从容赴考。

专家介绍

高树贵

宁波市康宁医院情感障碍诊疗中心主任、主任医师，宁波市康宁医院情感障碍学科带头人，宁波大学硕士生导师、教授。浙江省精神卫生专科联盟双相障碍专业委员会常务委员、浙江省预防医学会精神病学专业委员双相障碍专委委员、宁波市医学会心身医学分会副主任委员、宁波市心理卫生协会心理咨询师专业委员会委员。

专业擅长：抑郁症、双相障碍、抑郁焦虑障碍、抑郁伴强迫及睡眠障碍、恶劣心境及心身疾病等疾病的诊治。

学术成果：主持省市级科研项目8项，参与国内及国际科研项目4项，发表学术论文60余篇。

A 小楠：“我是不是得了焦虑症？” 医生：“你这是非常正常的应激反应和情绪反应”

小楠（化名）被父母硬拖着来到宁波市康宁医院就医。小楠今年高三，成绩一直名列前茅。这次期中考，排名第一次掉出了年级段前50名。

这让小楠一下子“懵”了。她怀疑自己难题做得不够多，于是一门心思做难题，可挫败感也越来越强烈。入睡困难更成了困扰，以前熄灯后十分钟左右就能睡着，现在辗转反侧一个多小时也睡不着，老想着下次考砸了怎么办？小楠担心地问：“医生，我是不是得了焦虑症？”

经过详细问询，高树贵的话让小楠吃了定心丸。“你这是非常正常的应激反应和情绪反应。我觉得可能是一件好事，让你为下一次的战斗做好准备。”高树贵娓娓道来。

首先，他请小楠正确认识自己的成绩。在重点高中，成绩有波动很正常。这次排名掉出前50名，仍然很优秀。

其次，这是小楠很正常的情绪反应、生理反应、行为反应。这些都是由对考试这件事的不同认识导致的。如果对考试成绩有了正确的认识，后续的一系列反应都会调整过来。

高树贵告诉小楠，可以通过一些小方法，让自己的状态更好。比如，做一些难度适中的题目。一来可以调整自己的情绪，二来高考的题目也不全是难题。小楠点头答应。

“小楠不愧是‘学霸’，接受度很高。”高树贵说，门诊下来，能明显觉得小楠由“担心自己焦虑”到“悦纳了自己的情绪”。

再来复诊时，小楠表示自己的情况好很多了，尤其是睡眠。

B 变得紧张、敏感，每分钟心跳100多下 放松训练和抗焦虑药物帮她成就梦想

“高医生，我非常感谢去年这阶段你对我的帮助。”采访时，高树贵给记者看了小朱（化名）发来的微信。

小朱是重点大学的大一学生，去年此时，他明显地意识到“状态不对”，请父母带自己到宁波市康宁医院就诊。

去年4月起，小朱变得紧张、敏感，成绩也有了明显的波动。那阶段，小朱心跳很快，特别是参加考试时，心跳如擂鼓，每分钟达到100多次，而正常数值应该在70–80次左右；其次，他感觉自己肌肉紧张，总是“紧绷着”。

另外，最主要的是心理。以前，经常畅想顺利通过高考，进入到大学深造，但那阵子，总觉得生活灰暗。这些情况也影响到学习状态。上课的时候，注意力没法集中……

经过详细问询、检查，小朱被确诊为考前焦虑症。“不要担心，这很常见，我们医生会陪你一起走过这个阶段。”高树贵安抚小朱的情绪，表示只要配合治疗，他一定能正常参加高考。

在“治疗”上，高树贵根据小朱的症状，对症治疗。

首先，教授小朱科学的放松方法。尝试了几种方法后，小朱发现，呼吸放松法对自己特别管用。

其次，开具了抗焦虑药物。一开始，小朱和父母对抗焦虑药物都比较抵触。高树贵解释，医生在全面评估后再开具药物，安全方面可以放心。随着症状好转，药量可以酌情减量直到停药，不会形成药物依赖。小朱和父母这才打消顾虑。

另外，小朱也接到了一个任务——每天留出半个小时的“放空”时间。这半个小时，不想学习，做一些感兴趣的事。他选择了边快走边听音乐。

最后，小朱在高考中如常发挥，被心仪的高校录取。

C 家长别当老师、专家，少讲大道理 孩子学会放松，让自己“动”起来

“每年这个时候，门诊中考前焦虑的孩子明显增多。”高树贵说，和小楠一样，很多孩子最焦虑的是——我这样是不是生病了？在得知自己“正常”后，明显松弛了很多。

高树贵说，面对中高考，孩子和家长都不容易。家长自然很关心孩子，但很多家长都会陷入一个误区——自己上场当专家。他们会告诉孩子：“你没有焦虑症，你这样是正常的”“你这么焦虑会影响考试”……这些判断往往会加重孩子的心理负担，甚至耽误治疗。

面对考前焦虑，高树贵给考生的家长提了这几点建议。

首先，父母要摆正位置，多做听众。父母不要想着做老师，做心理专家；要真正关心孩子，而不是只关心孩子的成绩和排名。这阶段，少给孩子讲大道理，多做一个耐心的听众，多听孩子讲。他提到一个细节：很多家长一进诊室会滔滔不绝地讲自己对孩子的观察，自信很了解孩子。但是，孩子们一开口，往往会说：“不是我妈妈（爸爸）说的那样。”

其次，家长不要过度关注孩子。家有考生，家长往往会过度解读孩子的情绪。吃早饭的时候不说话是心情不好吗？考完了好像在叹气？这同样会加重孩子的负担。建议家长可以和往常一样专注于自己的工作等，不要过度关心孩子。

另外，家长在备考阶段最忌讳的是谈论“别人家孩子”。中高考已临近，谈论“别人家孩子”已经没有多少激励作用，反而容易引起孩子的抵触情绪，弊大于利。

针对备战中高考的学生，高树贵也结合多年实践，给出了这几条建议。

首先，悦纳自己的情绪。尤其要明白，适度焦虑是正常的。

其次，学会一些放松的方法和技巧。比如，在等待发考卷时做肌肉放松练习：用最大力气握紧双拳，感受肌肉的紧张；再一点点松开，体会肌肉放松的感觉。

另外，多做让自己“动”起来的事。劳逸结合，学习外做些自己感兴趣的事，比起绘画、听音乐等，快走、打球、跑步、骑车这些“动”起来的事，更有利于情绪调节。

此外，考前不要过多做难题。焦虑，本质上是担心自己失去“控制力”。考前做太多难题，失控感会更明显。

必要的时候，可以到专业机构接受诊断并治疗。心理治疗、物理治疗、适当的药物治疗等，能帮考生尽快调整到比较好的状态。

记者 王颖 通讯员 孙梦璐