

## 考前焦虑系列报道③

大二男生染上严重酒瘾,竟是因为高考前的一瓶盖白酒!

# 考前焦虑导致失眠到底该怎么办 吃褪黑素管用吗?

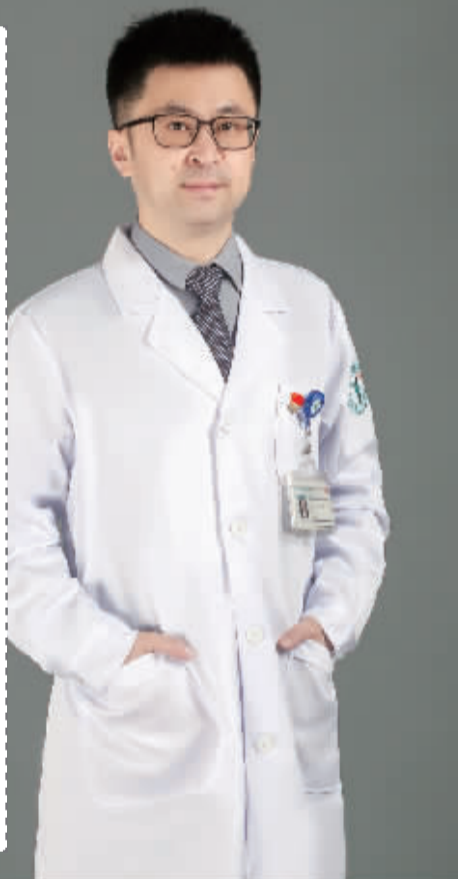
大考在即,因为紧张焦虑,不少考生会出现睡不好的情况。越想睡,越睡不着,因为担心睡不着影响考试发挥,反而更难以入睡,这貌似是个死结。考前复习争分夺秒,如果因为考前焦虑导致睡眠问题究竟该怎么办?网上流行的吃褪黑素、安神补脑液真的管用吗?看看宁波市康宁医院睡眠医学科副主任刘之旺有哪些专业建议。

## 专家介绍

## 刘之旺

宁波市康宁医院副主任医师、睡眠医学科副主任,宁波市康宁医院睡眠亚专科后备学科带头人,中国医疗保健国际交流促进会睡眠医学分会委员,浙江省心理咨询与心理治疗行业协会人际心理治疗专业委员会委员,浙江省神经科学学会第一届心理与行为专业委员会委员,浙江省儿童青少年心理健康委员会委员,浙江省中西医结合学会精神分会心身学组委员。

专业擅长:睡眠障碍、抑郁障碍、焦虑障碍、强迫性障碍、躯体形式障碍、进食障碍等的诊疗。主要运用叙事治疗、认知行为治疗、系统式家庭治疗。



## B 考前一晚上没睡好会影响发挥吗 孩子突然失眠手边又没有药该怎么办

像小南这样极端的病例虽然只是个案,但考前焦虑导致失眠的现象实际上并不少见。自从宁波市康宁医院的考前焦虑夜间咨询门诊开诊以来,有不少因此来求助的家长。那么考前为什么会因为焦虑出现失眠呢?

“考前焦虑是一种普遍现象,也是一种常见的应激反应,尤其是人生中的大考时刻,通常表现为心理、生理以及行为的变化。心理的变化以焦虑、压抑、恐惧等为主,而生理的变化则常表现为睡眠差、心慌、胸闷、呼吸不畅等。”刘之旺医生介绍,大多数考前焦虑都可以进行自我调整,不会影响到考试的发挥,但是有一部分考生则会被影响。要知道考生睡眠状况不佳会导致精力、认知能力、情绪、学习能力等多方面的不足。

临近高考,考生家长宋女士专程来到考前焦虑门诊求助医生。原来,三年前,宋女士的儿子在中考前一晚上突然出现失眠,因为之前孩子睡眠一直很好,她没有任何准备,束手无策。第二天,一晚上只睡了两三个小时的孩子无精打采地去了考场,当天的语文自然考得一团糟。又到高考了,宋女士希望早作准备,以防高考前孩子再次失眠。

考前一晚上睡不好,会影响第二天的考试吗?“首先要稳住心态,如果平时睡得好,考试前一晚上的睡眠表现和考试成绩之间没有

太大关系;其次要保持松弛,睡不着也不用心急;最后是要早,第二天按计划早点到考场,不要赖床,不要把自己搞得太匆忙。”刘之旺介绍,2019年《Nature》官网上发表了一篇文章,探讨了大学生睡眠质量和学习成绩之间的关系。结果发现,考试前一个月和一周的睡眠时间和质量与更好的学习成绩有关。但是,考试前一晚上的睡眠表现和考试成绩之间没有关系。研究人员分析,和考试前一晚相比,平时保持良好的睡眠更加重要。所以,如果孩子平时睡眠还行,不需要担心考前那一晚的睡眠状态。

刘之旺介绍,如果考前孩子睡不着,不要强迫孩子睡觉,因为睡觉这个事,不是你努力就可以实现的,只要你为它做好了准备,它自然会来。如果发现越躺越清醒、越躺越着急的时候,就果断起床。起床做一些让自己放松的事情,比如阅读有趣的课外书,听轻音乐等等。不管昨晚睡了多久,第二天早上必须按照闹钟定好的时间起床,按照计划的时间到考场。不要因为贪早上那点睡眠而把后面的行程搞得很匆忙,从而影响考试发挥。

当然,如果孩子出现了明显的焦虑、失眠情况,通过以上方法仍无法缓解,可以在医生的帮助下,提前备用一些短效的、对次日考试没有明显影响的药物来调整焦虑以及睡眠。

## A 考前失眠的他被一瓶盖白酒“拯救” 没想到此后没有酒他就睡不着了

几个月前,宁波市康宁医院收治了一名严重酒精成瘾的患者小南(化名),是个才20岁的大二学生。他的酗酒经历,可以追溯到2年前。

当时正全心备战高考的小南因为考前学习压力大,担心考不上理想的大学,担心父母会为自己失落、伤心,每天紧张不安,一到晚上就睡不着。好不容易睡着了又做很多梦,早早醒来,这导致他白天精力不足,也影响了学习。

同学听说了他的烦恼,说饮酒可助睡眠。小南背着父母偷偷试了试,发现喝酒以后真的能够帮助他入睡,于是每日偷偷借酒助眠。为了睡得好,小南以喝白酒为主,喝酒后他的睡眠确实有改善,虽然夜间仍会醒,但醒后迷迷糊糊能再次入睡。小南想着可能是喝得不够多,于是开始逐渐加大酒量。

靠着白酒,小南度过了让人焦灼的高考期,顺利考上了心仪的大学。小南发现,虽然没有了

高考的压力,但他离不开白酒了,不喝晚上就会睡不着。于是,他的酒量从刚开始的只喝1瓶盖白酒,到每天2两、半斤,近1年增加至每天需要在晚餐后或睡前喝上8两白酒,才能安稳入睡。

寝室里,总是醉醺醺的小南成了同学们眼中的异类。随着酒量的增大,酒精的催眠效果开始下降,时常醉酒导致他常常白天困倦,甚至记忆力也下降了,上课注意力无法集中、无法听讲。更可怕的是,即使如此,他对喝酒的渴望仍日益增加,有时早上起来也要喝酒,不然会出现手抖的情况。

意识到问题的严重性,小南来到康宁医院求助。刘之旺医生经过仔细检查发现,小南已经出现了明显的酒精依赖症状,需要立刻接受治疗。经过一段时间的住院系统治疗,小南对酒精的依赖逐渐下降,睡眠也开始正常起来,如今已经回到大学的学习生活中。

## C 考前吃褪黑素靠谱吗 防止考前焦虑家长该怎么做

如今,不少家长喜欢提前让孩子吃褪黑素、安神补脑液等药物用于考前助眠,这样做对吗?“每年的高考或中考前,都会有很多考生以及家长朋友们来咨询相关问题。”刘之旺医生说,虽然目前有部分研究认为,短期服用褪黑素是安全的,长期服用的副作用也很小,但这并不代表人人都可以使用褪黑素。考虑到目前还没有足够的证据证明儿童和青少年长期服用褪黑素的安全性,因此一般会建议儿童、青少年谨慎服用褪黑素。

刘之旺医生说,通过额外补充褪黑素来调整睡眠,主要是针对昼夜节律紊乱者,包括年龄相关性失眠症状的老年人、倒时差或倒夜班人群等。因此,最好是请专业医生对孩子的睡眠进行全面的评估,再决定是否使用。

如何应对考前焦虑?孩子和家人分别该做些什么?刘之旺医

生给了三个“稳”的建议:

考前一段时间,身体上要稳。尽量保持自己的身体感受,减少不必要的加餐或过剩营养导致的不适、腹泻、便秘、头晕、心慌等带来的失眠。

心理上也要稳,保持平常心。恰当定位考试预期,太高或太低都会根基不稳,而自信是根基中的重要部分。

行动上要稳。有些孩子模拟考不理想,可能会觉得“我什么都会”,那只是情绪慌了。家长作为旁观者要非常坚定地多给孩子信心和鼓励。

对于考生的家人来说,专家建议,鼓励家长做好自己的日常事务,对于敏感的孩子来说尽量保持平常状态,不需要过多的提醒或担忧。如果孩子有需求,可以适当满足,给予踏实、温暖的陪伴,让孩子感觉到爱与尊重。

记者 孙美星 通讯员 孙梦璐