

初三女“学霸” 竟为一次模拟考 紧张到失眠

专家:建议学生、家长都调节好心态



禹海航坐诊中。资料图

随着中高考时间越来越近,各种模拟考也像一道道“关卡”一样,陆续摆在了学生们面前。很多人或许想不到,在面对这些“闯关测验”时,成绩好的学生有可能比成绩差的学生更容易紧张不安。近日,宁波市康宁医院副院长禹海航就遇到了多个这样的案例。

1 大家眼中的优等生,却为成绩忧心忡忡

15岁的小琳(化名)是一名初三女生,即将面临中考。前段时间,在第二次中考模拟考即将到来之际,她母亲发现她情绪不佳、精神紧绷,而她自己也表示非常紧张、烦躁,出现了反复失眠和不断咬指甲的情况。于是,母亲赶紧带她找到了禹海航副院长寻求帮助。

经过一番交流,禹海航了解到,小琳的学习成绩一直名列前茅,是同学和老师眼中的优等生,大家都说她很上进、自律、开朗,她

与父母、老师、同学之间的关系也都相处得很好。在3月底的第一次中考模拟考中,她考得相当不错,但面对即将到来的又一次模拟考,她却变得不淡定了。

“我一直想要考上一所好的高中,不敢想象如果自己考砸了会怎么样,父母会有多失望,同学、老师会怎么看待我。他们肯定会疑惑:你平时成绩不是很好吗?怎么会考不好?我担心的就是这些,我也不想让自己这么担心,但就是忍不住。”小琳倾诉说。

禹海航告诉记者,他在门诊中

不时会遇到一些为了考试成绩而忧心忡忡的优等生。“有些学生是背负了整个家庭的期望,觉得如果自己考不好,将来就没法改善家庭状况,压力很大;还有些学生是自己给自己过多的责任,觉得如果考不好,就会辜负家人和老师的期望,并因此承担了本不需要承担的很多压力。”小琳显然就是其中的第二种学生。

2 父母要注意纾解自己的焦虑情绪

禹海航提醒,父母还要注意及时纾解自己的焦虑情绪,因为这些情绪也很容易传导给孩子。

小志(化名)今年在重点高中读高三,即将面临高考,平时学习成绩处于中档。他之前因为考试前玩游戏与父母发生冲突,一直为他的成绩

深感焦虑的父母,一怒之下竟把他的电脑砸了,他干脆就不去上学了。

“这个学生在与父母的相处中,产生了明显的逆反心理。他一直认为父母有错在先,想通过不去上学这样的方式来惩罚父母——既然你不让我这样做,我也不好好学习,不让你

得到你想要的,这就是他的想法。”

事实上,经过深入了解沟通,大家后来得知,小志当时玩游戏只是为了缓解考试前的紧张情绪,并非沉迷于游戏。而父母太过焦虑,质疑孩子马上就要考试了竟然还有时间玩游戏,最后导致了与孩子的冲突。

3 应对考前焦虑,不妨听听这些建议

如何应对考前的不良情绪,禹海航从学生、家长两个角度提出了自己的建议。

对于学生:首先,要给自己留出思考的时间,想清楚自己学习的目的,认识到学习更多是自己的事情,对于父母、老师提供的支持和帮助要深深感恩,但不要被这些感恩束缚住;其次,要正确认识考试和紧张,正常看待考试,告诉自己适度紧张会发挥得更好;学会自我对话,写心理日记,自我关怀;再

次,要学会调试焦虑,生活尽量规律化,合理规划学习时间,不要在考前加班加点;注意劳逸结合,适当运动;不要熬夜,保证充足睡眠,如果持续出现睡眠问题,比如失眠3天以上,或者感觉特别紧张焦虑,对学习和考试有抵触情绪,应及时向心理医生寻求帮助。此外,也可以做一些自己喜欢的事情,用爱好来调剂情绪,更有利于考试的发挥。

对于父母:在孩子备战备考期

间,应尽可能与孩子进行适当沟通,了解孩子的需求,特别是心理需求。在这个过程中要避免两种情况:一是避免过度关注,传递更多压力;二是要注意自己的心理状态,避免过度的紧张焦虑体现出来,传递给孩子。此外,还要帮孩子做好生活保障,比如饮食营养均衡,当然也不必刻意给孩子吃一些山珍海味或补品,这种做法其实也容易传递焦虑。

记者 吴正彬 通讯员 孙梦璐

后悔! 好几年没筛查 一查查出宫颈癌中晚期

随着两癌筛查(女性乳腺癌和宫颈癌)的持续推进,其重要性已为公众所熟知,但近期出现的一个病例,却令江北区洪塘街道社区卫生服务中心的妇科医生吴碧芬唏嘘不已:69岁的张阿姨认为自己年纪大了,近几年就没再进行两癌筛查,不久前查出宫颈癌时,已发展到中晚期。

吴碧芬介绍,张阿姨这次是因生殖道不规则出血1个月余才来妇科门诊就医。她自述绝经已有20多年,以前身体一直很好,不知啥原因,最近一个多月生殖道出血,断断续续的,量时多时少,邻居还开玩笑说她“返老还童”了。吴医生通过妇科检查和宫颈癌筛查结果,高度怀疑为宫颈癌。宫颈癌筛查结果中,TCT提示高级别鳞状上皮病变,HPV43型阳性。张阿姨随后被转诊到宁波市妇女儿童医院,经过宫颈活检及一系列检查确诊为宫颈癌。4月中旬,张阿姨在该院接受了子宫全切,淋巴清扫等手术。

吴碧芬医生说,患者也非常后悔,她也知道两癌筛查的重要性,前些年她一直都在参加,没发现啥问题,就有点疏忽了。特别是过了60岁后,她认为年纪大了,应该不会再出现问题,所以好几年都没再做过筛查,没想到,结果一出问题就到了中晚期。

吴碧芬介绍,门诊中碰到有类似想法的人不在少数。她提醒,宫颈癌是一个可以通过筛查早期发现的癌症。如果不进行早期筛查,许多病人一直到宫颈癌中晚期尚无症状,导致癌细胞扩散,所以两癌筛查是早期发现乳腺癌、宫颈癌较有效的手段。

针对该现象,从5月初起,吴医生开始利用闲暇时间进入社区,为居民科普两癌筛查的重要性。她说,作为一名长期工作在基层的妇科医生,自己有必要更深入地进入社区,讲解宫颈癌的预防知识,让居民能认识到,宫颈癌是可以筛查,能早期发现,早期治疗的一个疾病。 记者 程鑫 通讯员 岑文文

市级专家“下沉”镇海 重症康复显成效

每天下午4点,一个熟悉的身影总会准时出现在宁波市镇海区龙赛医疗集团总院(镇海区中医医院)的ICU病房里。他不是护士,更不是家属,他是龙赛院区(镇海龙赛医院)康复科的康复治疗师邵琪蔚。

事情要从今年的1月7日说起,87岁的江大爷突发高热,随即出现咳嗽咳痰、呼吸急促、全身肌肉酸痛的症状。在当地医院住院治疗期间,江大爷逐渐意识模糊、口唇发绀,血氧饱和度进行性下降至60%,立即转至总院ICU住院治疗,在气管插管呼吸机辅助通气下,血氧饱和度上升并维持在90%。

当时,江大爷已被下达病危通知

书,随时可能因病情加重出现急性并发症而危及生命。

1月20日,江大爷因痰多和呼吸衰竭进行了气管切开术,术后吸出了许多痰液,血氧饱和度恢复到99-100%,但仍然精神不佳、呼吸急促伴发热。之后,江大爷呼吸能力持续下降,每次尝试脱离呼吸机锻炼自主呼吸时,总是明显呼吸困难,血氧饱和度不稳定。

该院重症医学科主任李鹏飞经验丰富,他查看患者病情,评估总体情况后,邀请龙赛院区副院长兼康复科主任杨小勇及其康复团队会诊。杨小勇携康复治疗师邵琪蔚为江大爷进行康复评定,并制定康复方案:注重早期重症

康复,强化呼吸训练,加强肢体活动,完善康复护理、关注患者心理等。

经过短短数周重症康复治疗,江大爷的肢体肌力明显增强,心率稳定,呼吸模式接近正常,自主咳嗽咳痰能力明显增强,可完成间歇性脱离呼吸机,最长时间可达5小时。

龙赛院区康复科作为宁波市第二医院对口结对“双下沉、两提升”的专科托管科室,近5年在业务业绩、科室团队建设、科室人员专业能力素质等多方面成效显著。

宁波市第二医院7位专家长驻龙赛医院康复科,定期坐诊专家门诊,开展病房会诊,完善疾病诊疗,定期教学查

房;提供技术指导,加强新技术新项目的开展;完善康复评估,制定入院前、入院中、出院前的评估,打造全面康复。

据了解,去年有1000余名住院患者在此接受康复治疗,改善症状,众多患者重获健康,以全新面貌回归家庭和社会。

此次集团与宁波市第二医院建立紧密型城市医联体,双方建设开局良好,推进有力,契合集团实际,相关配套政策逐步完善,优质医疗资源逐步下沉,基层服务能力持续提升,基层首诊、双向转诊、急慢分治、分级诊疗的就医格局基本形成。

记者 陆麒雯 通讯员 孙妃