

考前焦虑门诊日均接待十多个考生

专家提醒:考后心理调适也不能忽略



中高考前夕也是焦虑、抑郁等负面情绪的高发期,为帮助广大考生减轻心理压力,在考场上更好地发挥,一个月前宁波市康宁医院下属宁波市心理咨询治疗中心开设考前焦虑特需心理门诊,平均每天有十多个考生前来寻求帮助。同时,宁波市康宁医院也组织心理咨询师们面向全市各大学校开展了18场考前舒压讲座,惠及约5000人次。

□记者 童程红 通讯员 曾蔚

临考,许多考生“压力山大”

宁波市心理咨询中心副主任张媛媛提到近日接诊的一名考生,他的情况很典型。

小栾(化名)今年18岁,是一所重点中学的高三学生。小栾平时成绩不错,但两个月前,一次模拟考中发挥失常,自此他的问题就出来了。高度紧张,有时还会手心出汗,坐立不安,睡眠变差,尤其入睡很困难,易惊醒,一进入校园不舒服的感觉就会加重,做题时常常感觉头脑一片空白,看到大家都在埋头学习就感到恐慌,看着教室里的高考倒计时只想逃,后来发展到不愿意上学,到了学校就情绪失控。无奈之下,父母带他来宁波市心理咨询治疗中心求助。

张媛媛了解到,小栾平时性格活泼开朗,善于交际,师生关系、亲子关系都不错,这次“反常”是因为高考临近,心理压力过大而引发了强烈的焦虑情绪,这种负面情绪也极大地影响到了小栾。

“这名考生存在比较明显的歪曲认知,以偏概全,因为一次考试不理想,而对自己全盘否定。”为此,医生为小栾开展了认知行为治疗,纠正其存在的一些不合理认知,同时建立积极认知,并通过布置家庭作业进行行为训练的方式,不断加强积极暗示,重新对考试树立信心。而在催眠治疗过程中,医生还通过多种催眠技术的运用,帮助小栾进行身心放松,植入积极暗示,同时通过表象训练帮助他对考试场景进行脱敏,从而达到缓解焦虑的目的。

张媛媛指出,考前心理辅导和一般意义上的咨询或治疗不同,考前焦虑的辅导或咨询更加具有干预性、时效性、聚焦性。因为时间关系,考生可能只有2-3次的机会来做咨询或辅导,因此更加需要一些聚焦的技术和方法来帮助他们度过考前这段非常时期。

考后,别忘关注自己的内心

考前易出现的负面情绪,考后同样常见。从往年情况来看,考后出现一系列心理问题和躯体症状的学生较为普遍。

张媛媛介绍,考后学生们的“失常”主要有两种类型:一种是考试失利,出现沮丧、失望、苦闷等情绪久久不能消除,影响到当事人的社会功能;一种是从考前的极度紧张到考后的极度放松,当事人会无所适从,对于前途一片迷惘,人生没有任何规划。有的孩子会因此抑郁、焦虑,还有个别极端案例甚至出现自残、自杀等行为。

“中高考是一个重要的刺激因素,会让一些深层次的问题浮出水面。”张媛媛表示,对于没考好的现实,考生出现负性情绪是很正常的,约75%-80%

的人会通过自我调整而释怀,过程长短因人而异,个性积极的人、家庭支持好的人这一过程相对较短。

但一些本就人格发展不完善、容易走极端的孩子就可能陷在负性情绪里久久出不来。一些家长从小关注孩子的成绩,忽略了培养孩子吃苦耐劳的精神,还有的孩子一直都是顺风顺水,家长也没有意识到挫折教育的重要性,中高考一旦不尽如人意,这些孩子就可能变得很“丧”。

为此,专家也提醒广大家长和考生,考后同样要关注心理健康。必要时可适当寻求专业人士的帮助。孩子的问题往往是家庭的问题,相应的干预也最好以家庭为单位开展。

●相关链接

宁波市康宁医院 积极推进人群心理健康

自1972年改制为宁波地区精神病专科医院以来,宁波市康宁医院一直承担着宁波市及周边地区的精神和心理疾病诊疗、防治等任务。在深化特色医疗的同时,医院还积极承担公共卫生工作,拓展面向全社会的精神卫生服务和心理健康促进项目,发展日趋多元化,综合实力不断提高,为宁波市民的心理健康做出了积极贡献。

宁波市心理咨询治疗中心是宁波市康宁医院的常设机构,成立于1986年,属于省内首家心理咨询门诊部,开展健康心理咨询、心身疾病心理咨询、神经症心理咨询、危机干预心理咨询等,特别是儿童感觉统合训练与矫治、儿童、老年心理咨询,特需心理门诊等,在全省乃至全国都有一定的知名度。

焦虑特需心理咨询门诊电话:庄市总部:0574-26251111;心理咨询治疗中心分部:0574-26252222。

52岁渔民做了11次手术取痛风石

医生:一天一粒药加饮食控制,本可避免

痛风不罕见,但手术取痛风石,而且是整整11次手术,这波操作就非常罕见了。近日,在宁大医学院附属医院内分泌科病房,记者见到了52岁的痛风患者刘大伯。患病多年,这还是他第一次接受正规系统诊治。该科主任、医学博士毛玉山希望,刘大伯的经历能给更多患者提个醒,痛风不可怕也不难治,信邪乱投医才会引发无穷祸患。

□记者 童程红 通讯员 庞赅

52岁老船员患上痛风自称“不像人”

刘大伯是本地人,多年来以出海捕鱼为生。他告诉记者,在自己居住的渔村中,患痛风的人蛮多,他的母亲、兄弟都有严重的痛风。他常年在海上讨生活,顿顿离不开海鲜,40岁的时候就得痛风。

痛风发作起来,刘大伯整个人都会抖,“好比有人拿榔头在敲我的骨头。有时一痛就是四五天,吃不下睡不着。”慢慢地他身上出现了多处“疙瘩”——痛风石,尤其是膝盖上两处竟有鸡蛋大小,日常活动也受到影响。于是在46岁那年,他在一家医院接受手术取石治疗。

但一两年后,手术过的地方又长出了“疙瘩”,身上其他部位也形成了痛风石,他只好继续做手术。在这次就诊前,他已经做了整整11次手术,膝盖上两处刀疤,双脚3处刀疤,双手5处刀疤,手臂上也有一处刀疤。“这个病弄得我人都不像人了。”刘大伯伸出双手给记者看,这是一双沧桑变形的手,指关节处仅肉眼可见的痛风石就有大小小几十颗。

医生说,这种病产生的痛可达十级

这一次,抱着最后一线希望,刘大伯来到宁大附属医院内分泌科毛玉山医生处求治。

检查发现,刘大伯十余年的痛风史还导致了肾结石和高血压。拍片显示,他身上多处关节变形、关节端骨质被“啃噬”破坏。

翻阅病史后,毛玉山表示,刘大伯的病情起初不算重,结果却搞成这个样子,让人既意外又痛惜。原来,刘大伯没有坚持吃药,也没有按时随访,尿酸控制得不好。

毛玉山表示,痛风是目前唯一可治愈的关节炎,关键是将血尿酸浓度持续保持在360μmol/L以内。目前医学上已有非常有效的降尿酸药物可选,一天1-2粒,花费不贵,而且还能进医保。临床上之所以那么多患者痛风反复迁延,主要问题是治疗不规范,像刘大伯一样痛时乱投医,不痛时又放任自己。

除了科学用药,治疗痛风的另一个关键在于管住嘴。含嘌呤高的海鲜、豆制品等不能大吃特吃,多吃蔬菜水果,多喝白开水,烟酒最好戒掉,尤其酒会影响尿酸排泄。

500名医务人员 年底前下沉到基层

本报讯(记者 孙美星 通讯员 陈琼)8家市级医院与结对的县级医院现场签约,100位下沉医务人员现场立下“军令状”……昨天下午,全市市县联动助力县域医共体建设启动会举行。我市县域医共体建设的目标是,到2019年底,全市下沉医务人员达到500名以上;到2022年,实现基层就诊率达到65%以上,县域内就诊率达到90%以上。

宁波海关涉案财物拍卖公告

受宁波海关委托,定于2019年6月13日上午9:00起至2019年6月14日上午9:00止(延时除外)在京东网络拍卖平台进行公开拍卖活动,现公告如下:

- 一、拍卖标的:厨房用品一批、全地形车、双肩包、皮包、戒指、耳钉、空集袋料等(具体清单详见京东网络拍卖平台)。
- 二、展示看货地点及时间:1、京东网络拍卖平台看货时间:2019年6月6日9:00起至拍卖结束止。2、现场看货时间:2019年6月11日和6月12日9:30-11:00和13:00-15:00(鸡品库除外)。本次司法拍卖公司统一安排看货,请有意愿的竞买人提前与拍卖公司联系,预约看货时间并了解看货地点。
- 3、现场看货地点:详见拍卖清单。
- 三、保证金缴纳:有意愿竞买人须注册京东账号并通过实名认证(已注册京东账号的通过实名认证即可),并在线支付相应标的竞买保证金,具体要求请阅读竞价页面内的《竞拍须知》及京东网络拍卖平台告知的海关拍卖流程(拍卖前必看)的相关规则。
- 四、竞买流程:阅读拍卖公告和须知—联系拍卖公司咨询、展示看货—缴纳保证金—参加竞拍—竞买成功—按系统提示在线支付拍卖成交价余款(扣除保证金金额后的余款)和拍卖佣金—线下提货,具体详见京东网页面。
- 五、提货要求:拍卖成交后,拍卖公司将款项交付委托方指定账户后5个工作日内开始提货。买受人需前往拍卖公司领取提货单,自行前往仓库提货,与运输提货等产生的一切相关费用由买受人承担。
- 六、联系方式:联系电话:(0574)87741212、87756777 监督电话:(0574)89094188(海关)
- 七、公告发布网址:宁波海关官网和宁波华诚拍卖有限公司官网。
- 未尽事宜详见请登录京东网络拍卖平台查看。
- 八、公司地址:宁波市中山东路579号(中山银座B座605室)。

宁波华诚拍卖有限公司