

## 多倾诉、多运动、多放松 心理专家助你 轻松应考

高考、中考等“大考”都已经进入倒计时状态。很多考生和家长免不了“压力山大”。5月27日,宁波大学附属康宁医院心理咨询治疗中心主任、心身医学科主任、临床心理学重点学科带头人张媛媛做客“甬上健康大讲堂”,支招怎么放下考前焦虑。



张媛媛(左)做客“甬上健康大讲堂”。

### 1 高三男生进门前要有特殊仪式感

近期门诊中,一位高三男生苦恼于最近非做一些仪式性的事情不可。比如,不管进哪扇门前,一定要向前走三步,再后退一步;还要反复摩擦物体表面等。

深入沟通后,张媛媛发现,他的个性特点是追求完美,内心深处认为,这些仪式性动作可以帮助自己在高考中取得好成绩。

一位初三考生的考前焦虑集中在“条件反射”上——上课铃一响,一定要去一趟卫生间,哪怕刚去过厕所,也非去不可……

“考前焦虑非常普遍,近期心理门诊中主诉考前焦虑的学生占了较高比例。”张媛媛介绍,考前焦虑主要表现在4个层面。生理层面可能有食欲不振、失眠、腰酸背痛、

拉肚子等;行为层面可能有行动退缩,不愿与人交往,回避学习的情境等;情绪层面表现为烦躁不安,容易发脾气,意志消沉,对自己没有信心。认知层面上,有些考生觉得即将到来的考试会像灾难一样。不同考生的考前焦虑症状也不尽相同。

### 2 影响到正常学习和生活要引起重视

很多家长都关心,怎么算是适度的考前焦虑?有没有简单的判断方法?张媛媛介绍:焦虑可以分为生理性的焦虑和病理性的焦虑。生理性的焦虑情绪是一种很正常的情绪状态,经过自我调节,环境变化等,焦虑情绪会慢慢缓解,回归到正常状态;病理性的焦虑影响更大,需

要引起重视。

张媛媛说,最简单的判断方法是——看焦虑情绪是不是确实影响到了正常的学习和生活。比如,当焦虑程度较高时,注意力和记忆力会明显受到影响,难以专注学习。

张媛媛特别提醒,如果孩子只

是适度焦虑,家长不必过度关注,不然也可能加重孩子的焦虑情绪。如果经过自我调适,焦虑状态仍然明显影响考生的学习、生活状态,建议家长可以带孩子寻求专业人士的帮助。5月下旬至6月20日,该院开设了考前心理咨询夜间门诊,有需要的考生可以预约就诊。

### 3 深呼吸5-15次可以有效放松

日常,怎么有效缓解考前焦虑情绪呢?张媛媛给了几个建议:多倾诉、多运动、做一些放松训练。

张媛媛建议,尽量每天拿出半小时做有氧运动。既有助于强身健体,又有助于宣泄负面情绪。另外,可以做一些放松训练。节目

中,张媛媛做了示范:找到舒适的坐姿,闭上眼睛,让自己平静下来。吸气时,稳定缓慢地从鼻腔吸气,当吸到“满格”状态时,屏住1-2秒,再用嘴巴缓慢地呼气。一般做5-15个深呼吸训练,可以很好地放松肌肉和情绪。

如果考前焦虑有躯体化症状,则可以用肌肉渐进式放松来缓解。从头到脚,让每个部位的肌肉从极度紧张到放松。比如,双手用力握拳到极限,然后再慢慢放松下来。具体可以搜索相关指导语,再进行放松训练。

### 4 家长做好孩子的“大后方”就好

张媛媛说,从临床看,很多时候,家长的考前焦虑比孩子更严重。不少孩子一进诊室就会说:“医生,我妈需要做心理咨询。”

“面临中高考的孩子有自己的节奏和方式。”张媛媛建议,家长要做的,是做好孩子的“大后方”,当

孩子提出要求时给予支持,不要过度关注,不要打扰孩子的节奏,不用做太多仪式感的事。具体来说:不需要在饮食上给孩子“大补”;没必要提前找酒店,反而可能会影响到孩子的作息;不必反复规划去考场的路线等。

直播中,有观众咨询,孩子因为考前焦虑失眠怎么办?张媛媛表示,可以在专业医生的指导下,适量服用助眠药物,保证孩子的睡眠质量。短期的用药,一般不会形成依赖性。

记者 王颖 通讯员 徐芷菲

## 每到考试季,这类患者是平常的2到3倍

最近这段时间,每逢周末,宁波大学附属妇女儿童医院月经专病门诊的患者就络绎不绝,其中绝大多数是青春期月经紊乱的患者。专病门诊吴恋医生介绍,每年临近中高考季节,月经紊乱的患者就明显增多,几乎是平常的2到3倍。

针对部分患者的过度焦虑,吴医生说,精神压力大、情绪波动等都有可能造成短时间内的月经失调,轻度患者一般无需治疗,但如果长时间紊乱,那就不可掉以轻心了。

小王是一名初三的住校学生,这学期开学以来,三天两头的考试让她感觉到巨大的压力,晚上睡不好,白天总感

觉很累,上课时注意力很难集中。前段时间,小王在体育课锻炼时突然晕倒,家长接到电话赶到学校,随即将她送到宁波大学附属妇女儿童医院。血常规提示,她有明显的贫血症状。

医生仔细问诊后发现,孩子最近几个月来一直有月经紊乱的情况,担心请假去医院会耽误学习,就一直忍着。考虑到贫血症状比较严重,小王被收治入院后,经过输血和药物治疗,2天后出血就止住了,出院后定期复查,调整月经周期。1个月后复查显示,小王的血红蛋白升到了正常水平,脸色红润了,精神也好了。

据该院月经专病门诊吴恋医生介

绍,导致月经不调的原因很多,可能是功能性因素,也可能是器质性病变。月经不调之所以青春期多发,是因为青春期女孩生殖系统及下丘脑-垂体-卵巢轴的反馈机制尚未完全成熟,体内激素水平的变化尚不稳定,尤其是女孩在初潮后1年内月经周期没有规律。同时,月经的规律性容易受到考试压力等精神紧张、情绪波动、生活欠规律、饮食紊乱以及过量运动等因素影响,造成月经失调。大部分情况下随着孩子渐渐长大,月经失调现象会随之消失,但如果出现持续时间长,月经量过多或过少等情况,就不可忽视。 记者 程鑫 通讯员 马蝶翼

## 视力骤降几近失明 “元凶”竟是这种罕见病

近日,宁波大学附属第一医院眼科成功诊治了一例因蝙蝠抓伤引发的罕见“猫抓病”病例,患者陈女士(化名)的视力从几乎失明的0.1,恢复至正常1.0。

今年35岁的陈女士来自象山农村,去年9月初,她的右眼视力突然下降,视物模糊,就医一个月却不见好转,视力持续下降,甚至降到了0.1。心急如焚的陈女士先后前往多家医院就诊,都建议她进行手术治疗。陈女士在母亲的建议下,来到了宁大一院眼科就诊。

李波主任医师对陈女士进行了全面的眼底检查,发现其右眼存在严重的视神经视网膜炎合并黄斑前膜、增生性视网膜血管肿瘤,这是视力下降的直接原因。

那么,这层前膜是怎么形成的呢?病因究竟是什么?在进一步详细询问病史寻找病因时,陈女士提到家中曾飞入蝙蝠,并在驱赶过程中皮肤被抓伤。这一看似无关紧要的细节,却为治疗团队提供了关键的线索,难道是“猫抓病”?

经过眼内液及血液的寄生虫筛查,陈女士的巴尔通体检测结果呈强阳性,最终被确诊为“猫抓病”。那么,陈女士黄斑前膜和增生性视网膜血管肿瘤的原因也终于找到了——就是“猫抓病”惹的祸!

李波介绍,“猫抓病”是一种由巴尔通体感染引起的人畜共患疾病,是罕见病,虽然陈女士并未直接接触猫,但猫跳蚤是巴尔通体的主要传播媒介,它们可能先叮咬蝙蝠,再传染给人类。

“猫抓病”在感染后的2-3周,5%-10%的病人会出现眼部并发症,如视盘水肿、黄斑水肿伴渗出,随后逐渐形成黄斑前膜等,导致视力下降。

病因虽然找到了,但因陈女士黄斑前膜和血管增生性肿瘤都形成了,治疗很困难,一般需要手术治疗去除黄斑前膜,提高视力。但陈女士拒绝手术,李波为她制定了一套详细而慎密的治疗方案:全身及局部抗生素驱虫加激素抗炎、营养神经等,局部光凝血管增生性肿瘤。

一周后,陈女士视力提高到了0.3,随着黄斑水肿的减轻,那个厚厚的黄斑前膜居然神奇地出现从黄斑区分离的迹象,陈女士紧锁的眉头终于松开了。

李波和陈女士信心倍增,继续原来的治疗方案。经过2个月的连续治疗,黄斑水肿逐渐消退,那层膜居然奇迹般地离开了黄斑区。黄斑区又恢复了正常结构,陈女士的视力奇迹般地恢复到了1.0,她也终于露出了笑脸。

记者 陆麒雯