

大考在即，考前紧张、焦虑怎么办

市三医院青少年心身康复科专家来支招

赖杰琦 梁好 李鹏

06

株洲日报

健康

JIAN KANG

周刊



责任编辑：赖杰琦 美术编辑：王莹 校对：张武
2022年5月19日 星期四 28823906



株洲市三医院微信公众号



株洲市三医院视频号

核心提示

一年一度的中高考即将到来，不少考生因考试在即而感受到压力和焦虑，有的甚至会出现失眠等症状。与此同时，一些家长也因为过度关注孩子的状态，而让家庭整体氛围变得紧张甚至压抑。其实，压力即动力，大家该如何运用好压力，将其完美转化？如何在压力环境下，维持健康向上的心理状态，鼓起精神打胜仗？家长又该如何引导孩子顺利度过这段人生中的“高光”时刻？本期健康周刊，我们联合市三医院，共同聊聊考前心理那些事儿。



株洲市三医院青少年心身康复科医护团队

科室介绍

青少年心身康复科

青少年心身康复科是株洲市三医院全新升级打造，专注于儿童青少年心理健康的专科。科室配备有主任医师1名、副主任医师2名、中高级专业技术人员7名、国家二级心理咨询师5名，健康管理师1名，营养师1名，组成了临床经验丰富的专业医疗及康复团队。设有青少年心身康复门诊和青少年心身康复开放病房。

该科室集精神心理卫生疾病诊治、心理咨询与治疗、康复、科研、教学于一体，是市三医院重点打造的科室。为满足青少年心理就医需求、改善就医体验，开放床位50张，设有单人间、双人间、家庭病房及普通间。科室加大硬件方面的投入，引进经颅磁刺激治疗仪、脑电生物反馈治疗仪、无抽搐电休克治疗仪等多台专业治疗仪器。训练室设有个体治疗室、沙盘治疗室、家庭治疗室、团体治疗室、中医治疗室、多功能活动室、应用行为分析(ABA)治疗室、言语治疗室、感觉统合训练室、游戏治疗室等专业治疗室。针对儿童青少年心理发育特点和心理健康需求，开展以社会功能康复为特色的“药物+物理+心理+康复”的先进治疗模式，帮助广大儿童、青少年回归学校、健康成长。

青少年心身康复科开放病房主要收治儿童青少年焦虑症、强迫症、抑郁症、社交恐惧症、应激相关障碍、睡眠障碍、神经性厌食、神经性贪食、抽动障碍等儿童青少年行为及情绪障碍、儿童孤独症、多动症、智力障碍及儿童心理问题等相关障碍、人际交往问题等与心理因素密切相关的心理问题。

专家介绍



张猷玫

中共党员，副主任医师，市三医院青少年心身康复科主任，株洲市精神医学专业委员会秘书，湖南省中医药和中西医结合学会委员，湖南省中医和中西医结合学会会员，株洲市心理协会常务理事。从事精神卫生临床工作13年，先后在上海精神卫生中心进修学习，北京回龙观医院学习中西医结合治疗精神障碍，擅长儿童青少年相关情绪及行为障碍的诊治。



市三医院青少年心身康复科主任张猷玫在诊室为患者问诊治疗

考生

可运动、心理暗示自我调节，或求助专业医疗机构

5月的株洲，细雨绵绵，路上行人稀稀落落，而在市三医院青少年心身康复科主任张猷玫的诊室里，却是另一番景象。“从上午到现在，已经接诊了6名患者。”张猷玫说，每年从考前三个月开始，前来咨询问诊心理健康的青少年数量就会明显增多，并在考前一个月时达到顶峰，“他们大多都存在或轻或重的考前心理问题。”

张猷玫介绍，考前心理问题的表现以情绪和躯体这两类最为常见。其中情绪问题包括紧张、焦虑、失眠、易怒、抑郁、怯场等，躯体症状则各有不同，“有些是头晕，有些是肚子疼，还有些浑身都不舒服，但去检查又查不出具体问题。”小康(化名)就曾有过这样的情况。

在我市某学校高三就读的小康平时成绩很好，基本不需要父母操心学习的事情，然而两个月前，他开始感觉自己有些不对劲：“晚上很晚都睡不着，对学习也提不起兴趣，总觉得做什么都没意思。”小康察觉到了自己情绪的变化，告知了父母，并在父母带领下来到了市三医院青少年心身康复科。

经过量表测试，小康确诊为中度焦虑、轻度抑郁。张猷玫随即给小康进行包括催眠、暗示等在内的放松治疗，并开具了精神类药物。“针对他的实际情况，我给他设计了高考场景，让他在身心放松的情况下，进入心理模拟高考场景。”张猷玫说，刚开始，只要提到“高考”两个字，小康就会表现得十分紧张，随着治疗的持续，他渐渐适应了这一场景，面对高考也不再紧张、焦虑。“同一场景的不断重复，能够让患者对场景做到提前适应，当其在现实中真

正进入这一场景时，就不再害怕了，相当于脱敏治疗。”张猷玫解释说。

株洲市三医院是我市较早一批关注青少年心理健康的医疗机构之一，并成立了青少年心身康复科，为青少年提供全程心理咨询和诊疗。“前来就诊的患者如果症状较轻，医生可以进行当场疏导。目前我们已将二楼整层设置成了9间心理治疗室，其中包含8间个体治疗室和1间团体治疗室。”张猷玫介绍，对于症状较为严重的患者，则需要多次心理疏导以及视情况服用少量精神类药物。同时，考生在考前的治疗除特别严重需要住院外，一般都是在门诊进行，不耽误学习。

不少家长担心服用药物会对身体产生影响，对此，张猷玫表示，在专业机构经过专业医生的评估后，医生会采用对患者身体影响最小的方式来选择药物，因此家长的担忧是不必要的。“有的家长以为吃药会上瘾，其实是误解。”张猷玫特意强调，有些患者的病程会持续几年，所以是为了控制病情才需要服药，而非服药导致上瘾。在此期间，医生会对患者实行全病程管理，确保用药安全。

此外，面对考前心理压力，张猷玫建议考生增加运动量，以身体的放松来达到心理的放松。“跑步、打球、仰卧起坐……只要动起来，都可以。甚至有些不爱运动的考生，哪怕只是散步看风景，也能达到同样的效果。”张猷玫说，当考生自觉压力大时，不要压抑，以免适得其反，可以通过大笑、大哭、运动等各种方式来发泄情绪，并做到劳逸结合，“内心坚信，休息是为了更好的学习。”

家长

避免传递紧张情绪给孩子，还可选择“家庭治疗”

“张医生，你快帮忙看看，我家孩子晚上不睡觉，是不是抑郁了？”

“哪有不睡觉？我是在复习功课，睡得晚了一点而已。”

“晚上不睡，早上起床就精神不好。”

“并没有，我第二天上课注意力都很集中。”

“你总跟我顶嘴。”

“那是你让我太无语了。”

……

两天前在诊室里发生的这一幕，让张猷玫印象颇深，然而她坦言这并非个例：“面对中高考，有些家长表现得比孩子还要紧张，甚至有些家长带孩子过来后，自己讲个不停，孩子一句话都说不上了。”

常年专注于青少年心理健康，让张猷玫对亲子关系十分关注，在她看来，良好的亲子关系还能让孩子拥有一个较好的人际关系。“青少年，尤其是青春期的孩子，因为身体发育、激素水平等因素的影响，导致情绪不够稳定，容易和家长起冲突。面对中高考这种学生时期的重大事件，本就自身压力较大，此时家长若不能较好与其沟通，极易发生冲突，影响亲子关系。”张猷玫说。

日常生活中，家庭心理结构对孩子有着重要影响。张猷玫告诉笔者，情绪是可以“传染”的，当家长对考试表现得极为重视、呈现紧张状态时，孩子也会受其影响，担心自己考得不好会挨骂或是让父母失望，进而对自己进行否定。“有些家长没有认识到事情的严重性，以为过了这几个月，孩子考完就好了，但对孩子来说并非如此。”张猷玫表示，有些孩子会用“熬”这个字来表达自己当下

的状态，这其实已经表露出其内心正处在极度难受的状态。

患者小毅因为中重度抑郁症曾在市三医院住院治疗过一段时间，并得到迅速恢复，可回家不到两天就又变得冲动易怒。如此反复了几次后，张猷玫看出了其中的端倪：“只要和家长发生连接，他的病情就容易复发。而在我们跟家长接触后发现，其实家长的问题更大。”有些父母因为性格原因，不善于沟通交流，对孩子的教育也以打骂为主，由此变成恶性循环。

针对这一现状，市三医院青少年心身康复科于2020年起开设“家庭治疗”模式，让家庭成员共同参与放到放松治疗、认知行为治疗中来。张猷玫介绍，家庭治疗分为语言性干预技术和非语言性干预技术，“单独的心理治疗室可以保证患者的隐私。我们的心理咨询师、心理治疗师在这里让家庭成员敞开心扉，进行角色互换，试着用对方的身份，来回回答对问题时要如何解决。”张猷玫透露，这其中最重要的是让家长明白，孩子在人格上与家长是平等的，家长不要以居高临下的姿态和孩子相处，并要学会适应孩子的成长，“每周一次，每次一小时，大多家庭通过这种治疗方式，能够回归到正常、平和的家庭关系中。”

张猷玫表示，中高考前，如果孩子自我感觉情绪稳定，且没有特别影响情绪的事情发生时，家长切忌把自己的紧张情绪扩大化。“遇到孩子不愿意说话的时候，不要勉强，顺其自然，保证良好的亲子关系对稳定孩子情绪十分重要。”张猷玫说。



心理医生在心理治疗室为患者进行治疗



市三医院青少年心身康复科于2020年起开设“家庭治疗”模式



市三医院青少年心身康复科住院环境



关爱青少年心理健康 助力青少年健康成长

——株洲市卫健委 株洲日报社 宣

设计：王玺