

大考在即,中高考考生看心理门诊增多 如何缓解焦虑 请听专家支招

星报讯(李皖婷 记者 马冰璐) 失眠、头晕、胸闷、食欲差、烦躁、情绪不稳、厌学……中高考临近,来安徽省精神卫生中心(合肥市第四人民医院)儿童青少年心理科门诊进行咨询的中高考考生明显增多。昨日,该中心儿童青少年心理专家郜见亮表示,这些伴随考试而引发的生理、心理上的紧张症状,如果不及时予以纠正,不仅会影响考试的临场发挥,更有可能演变成慢性长期的心理问题。

案例:尖子生模考失利,不愿去上学

小辉(化名)是合肥一所高中的高三学生,从小到大,他的学习成绩一直在班里名列前茅。但令所有人意外的是,高三的三次模考,他的成绩一次比一次差,面对考试他也越来越没有信心。一周前,他开始拒绝上学;而在此之前,他就已经显示出很多焦虑的症状:心慌、失眠、烦躁、食欲不振……不得不来安徽省精神卫生中心就诊。郜见亮表示,每年一到中高考之前,儿童青少年心理科门诊都会接诊很多像小辉这样的“考前焦虑”患者,他们中的大多数人都是平时成绩好、对自己要求严的学生。

解释:到底什么是“考前焦虑”?

郜见亮介绍说,即将面临考试的考生,或是考生的父母,因为担心太多,导致心理与身体上的过度负担,进而表现出不安与浮躁的现象,这就是俗称的“考前焦虑”。“考前焦虑”常出现生理和心理症状,生理症状包括失眠、头晕、胸闷、注意力不集中、记忆力减退、食欲差、胃肠不适、尿频等,心理症状包括厌学、烦躁、情绪不稳、易激惹、心情压抑等。

这些伴随考试而引发的生理、心理上的紧张症状,通常会在考试过后、压力舒缓的情况下缓解,并不需接受治疗;不过症状明显的考生,比如觉得这样的日子一天也坚

持不下去了,甚至质疑高考的意义,或是性情大变,成绩明显下降等,还是有必要寻求专业的帮助,否则可能会影响考试的临场发挥,甚至演变成慢性长期的心理问题。

支招:拒绝“考前焦虑”,可以这样做

A.对考生说——

1、不要过分关注

不要过分关注高考这件事,要树立信心,保持心情愉悦、情绪稳定,轻松走进考场。如果在考场上遇到怯场等意外情况,可以暂停答题,闭目养神,全身放松,保持和恢复心理平衡。也可做眼保健操或按摩头部有关穴位,清醒头脑,提高大脑的功能。

2、淡化目标,积极暗示

考一所好的学校,这样的目标意识已经伴随学生和家長十二年。到了高考前夕,这个目标意识必须淡化,放下包袱,轻松上阵。如果过分强调,则会加重考生的心理负担,结果可能适得其反。

3、适量运动,释放情绪

“生命在于运动”,考生在考前适量进行运动,可以使精神放松,心情愉悦,从而有效缓解焦虑。

B.对家长说——

1、营造宽松氛围,保持平常心

家长想要孩子放松,首先自己要调整好心态,不要把自已的焦虑传染给孩子。高考之前,家长应该营造宽松的家庭氛围,尊重孩子的想法和意愿,以一颗平常心对待孩子的高考。

2、包容鼓励,给孩子坚定的爱

孩子情绪不好的时候,家长要多包容、多鼓励,让孩子觉得无论怎样,父母都会一如既往地爱自己、认可自己;而不是考得好父母就多爱一点,考得不好父母就不爱自己了。

成功后,女孩转入ICU进一步治疗。”参与抢救的急诊科医生何永锋说道。

“转入ICU后,经过积极治疗,患者于5月21日17时左右自主睁眼,并能遵照医嘱行动,认知功能恢复。5月22日8时,拔去患者气管插管后,患者四肢活动正常,女孩终于在心跳骤停36小时后抢救成功。”ICU医生汪贵欣慰地说道。

“幸亏发现得及时,当心跳骤停发生时,一定要对患者行心肺复苏术。同时,以最快的速度呼叫120,由专业人员救治,这样才能有效降低和避免悲剧发生。”怀宁县医院医务科长、ICU主任、副主任医师何卫华提醒说。

安庆一高三女生心跳骤停 昏迷36小时

星报讯(檀志扬 陈俊 记者 汪婷婷) “醒了,醒了……终于醒了!”护士杨丹惊喜地发现病人睁开了眼睛,激动地喊来正在值班的杨昆昆医生。此时,因心跳骤停的安庆怀宁县高三女孩小马,在怀宁县人民医院抢救36小时后苏醒。

记者了解到,5月20日早上5点半左右,女孩的母亲早上起床时听到女儿房间有很重的响声,跑进去一看发现女儿不对劲,怎么喊都没反应,嘴唇发紫,她随即拨打120,背起孩子就往楼下跑。“女儿马上就高考了,突然这样,真把我们吓坏了!”女孩的父亲老马提起当时的情形仍惊魂未定。

“患者为一名19岁女孩,不明原因突发呼吸、心跳骤停,值班医师和护士当即对其进行抢救。心肺复苏

马鞍山花山区以商招商形成集聚效应

近年来,马鞍山市花山区找准产业定位,建好招商引资载体,把马鞍山软件园建设成为“国家级小微企业创业创新示范基地”。在该区安徽省地理信息(马鞍山)产业园,通过一家软件公司牵线搭桥,短短几个月内就有100多家地理信息空间企业签约入驻。今年一季度,该区完成实际利用外商直接投资6415万美元,实际利用省外亿元以上项目到位资金7.5亿元,签约工业项目4个,新开工工业项目1个,工业项目实现固定资产投资2.6亿元。 □张发平 朱琳 高海超

没守住原则 校车超员被查处

5月21日上午,含山交警在巡逻到县道016线塔岗路段时,查获一起校车超员20%以下的交通违法行为,可驾驶人李某却称自己太委屈。原来,根据幼儿园制定的接送名单和时间,校车根本不会超员。由于该车在接第一批孩子时,有两个孩子没赶上车,恰

好看到校车在接第二批孩子,家长硬是要将两名迟到的孩子塞上车。目前,李某被处以罚款500元,驾驶证被记6分的处罚。 □芮训凤

淮南市搭建平台服务实体经济发展

日前,淮南市举办了围绕“服务企业、促进就业”为主题的“四送一服”人才专场招聘会。该市人社局精心组织了市内外116家用人单位进场招聘,筛选了4089个就业岗位,并在招聘会现场设立了政策咨询台。 □鲁松 记者 吴传贤

广德保税物流平台年进出口额超20亿美元

近年来,广德经济开发区探索保税物流中心运营路径,创造式地在县一级平台建成B型保税物流中心,预计建成后,能够实现年进出口额超20亿美元,极大地带动广德乃至周边的外向型经济发展。 □记者 曹开发

秉承徽派传统 彰显徽风皖韵 安徽书画40年精品 晋京展将举办

为庆祝改革开放40周年、展现现代化五大发展美好安徽建设成就,中共安徽省委宣传部、中国美术家协会、中国书法家协会、中国美术馆、安徽省文学艺术界联合会和安徽省文化厅将于5月26日至6月3日在中国美术馆共同举办“新时代 新徽派——安徽书画40年精品晋京展”。

据介绍,此次展览共推出300余位书画家的340多件作品,其中美术190多件、书法140多件。美术包括国画、版画、油画和水彩(粉)画、雕塑等,书法包括真草隶篆行书和篆刻等。这些作品既有表现安徽改革创新发展新气象、展示安徽美术书法创作新成果的巨幅作品,又有安徽重大历史题材主题创作的优秀作品、安徽历届全国获奖作品,以及安徽中青年美术家创作的反映时代主题的优秀作品。展览期间,还将邀请国内著名美术书法名家、美学家、理论家等对展览及新徽派美术书法的传承发展进行座谈研讨。

此次展览是改革开放以来安徽书画首次系统总结和集中检阅,以艺术的表现形式展现改革开放40年来安徽取得的巨大成就。

全国研学高峰论坛淮北举办

中国碳谷,绿金淮北。首届“全国研学旅行政策研讨与课程实践高峰论坛”于5月19日至21日在淮北市举办。来自全国各地的中小学校长、德育主任、研学承办机构的负责人200多位代表参加了此次论坛;大家共同围绕研学旅行的政策解读、课程建设等主题进行深入研讨,分享、交流有关研学旅行的新观点、新实践、新成果。据悉,本次论坛共安排了7个主旨报告,重点探讨研学旅行发展过程中的新挑战、新思路、新突破、新发展。 □于金龙 李莎 陈海铃



近日,淮南师范附属小学山南校区学生展示利用废旧物品制作的环保时装。该校在第四届科技艺术节“欢乐嘉年华T台秀”主题活动中,鼓励同学们利用废旧材料制作环保时装,引导学生将中国画、京剧脸谱、古典文学名著角色扮演等元素融入时装走秀,感受中国传统文化魅力。 □陈彬 记者 吴传贤

驾照报废车上路 难逃“天眼”

5月20日,一辆小型普通客车沿着马鞍山市天门大道由南向北行驶,缉查布控系统迅速识别该车辆存在报废未处理。该市交警楚江大队民警迅速拦截,并依法对该车进行了暂扣。驾驶员何某说,当天他的父亲一时找不到驾驶人,自己抱着侥幸心理,驾驶报废车辆,临时帮助父亲接送工人,没想到还是被交警查到了。面对严厉的处罚,何某后悔不已。 □胡志斌

马鞍山环保开放日 市民见证“绿色发电”

在第46个“六五”世界环境日来临之际,“美丽中国,我是行动者”马鞍山市环境日主题宣传全面启动。5月20日,神皖马鞍山万能达发电公司举办“环保开放日”活动,邀请社会各界代表80余人,走进厂区零距离接触绿色电力生产过程,共同践行“呵护蓝天碧水,共创美好生活”。 □章文胜 王昌牧 张发平