

聚焦

向“考前焦虑”说不

本报记者 魏 濛

6月,莘莘学子即将迎来考试季——高考、中考、小升初……

近日,记者采访多名高三学生及家长,发现有的学生焦虑得吃不下饭,有的学生因想得太多而失眠,有的学生易发脾气。同时,不少家长直言不知道该如何陪伴孩子顺利度过高考。

随着中考、高考越来越近,考生表现出的焦虑和心理波动以及家长不由自主出现的焦虑情绪,都会影响学生的备考状态和考试的正常发挥。那么,如何纾解心情,进行有效心理调适,使自己轻松步入考场,发挥出自己的正常水平?永济市社会心理服务体系建设领导小组副组长杨梅,针对高考考生可能出现的考试焦虑问题给出了具体建议,为考生及家长开出了一份“宽心处方”。

适度焦虑是好事

来自重点高中的高三同学,最近几次测验成绩都还不错。但随着高考临近,她越来越紧张,不管是白天在学校还是晚上回家,只要同学或家人发出一点儿声音,她就无法集中注意力学习,然后变得烦躁。

“最近,经常梦到自己发挥失常,作文写跑题。”高三学生杨同学告诉记者,每次醒来虽然庆幸是在做梦,但总害怕自己在关键时刻“掉链子”。

中高考在即,初三、高三学子们都在进行最后的复习冲刺,然而这段时间主动或在家长的带领下进行心理咨询的学生明显增多。杨梅说,稳定的心理状态利于考生正常发挥,青少年在考试季最常出现的心理问题就是考试焦虑。

“高考毕竟是一场重要的考试,学生出现焦虑情绪很正常。”杨梅介绍说,考试焦虑是一种与学生关系密切的情绪状态,是考生面临考试情境时,屡因出现恐惧心理而无法自控,同时伴有各种身心不适症状。考试焦虑分为考前焦虑、考试中的焦虑和考后焦虑。考前焦虑一般表现为:在重要考试前,学生心理紧张,出现失眠、注意力不集中、学不下去、坐卧不安的状况;有的学生对学过的东西感觉很陌生、想不起来;有的学生表现出异常烦躁,在家里容易发脾气。考试中的焦虑一般表现为:拿到卷子后,手抖、心慌、出汗,大脑一片空白,看着考题眼睛发花,题目念了好几遍也不明白意思等。考后焦虑一般表现为:考完试后着急对答案,每天坐卧不安地等着成绩公布。考后焦虑大家相对关注得比较少,主要关注点集中在考前和考试中的焦虑。杨梅说,考试焦虑是一种正常状态,每个人

都会有,自己认为重要的考试才会认真准备,出现焦虑。保持适度的焦虑,能使身体和心理处于“跃跃欲试”的状态,可以给学生一定的心理压力,促进学生积极思维,进而内化为学习动力。但如果焦虑过度,就会使考生应考能力下降,甚至使考生身心健康受损。

不要成为“焦虑源”

自从黄女士的儿子上了高三以后,全家的生活都失去了往日的安宁。黄女士自述:“我觉得自己快要被高考‘煎熬’得崩溃了!”儿子升入高三以后,为了不影响儿子的学习,黄女士和丈夫从来不在家看电视,甚至连朋友聚会、单位节假日的外出活动,两口子也是能推就推。

“眼看着距离高考的时间越来越近,可我发现孩子状态却像没事人一样,一副很松懈、无所谓的样子,我反而一天比一天更加的焦虑、紧张,吃不好,也睡不着。”一脸憔悴的黄女士说,感觉自己快熬不住了。

家住中心城区的张女士的女儿成绩在班里一直名列前茅,“望女成凤”心切,张女士期望值很高,高考临近,张女士经常莫名其妙地产生各种担忧,甚至彻夜难眠。前两天晚上,其女儿吃饭时说没胃口,这本是很正常的事,但在张女士看来却非常严重,当晚,她不停地给身边朋友打电话,寻找解决办法,丈夫随口说了两句,异常暴躁的她当即与丈夫吵了起来。

“高考复习进入后半程,不少家长不淡定了,对孩子的风吹草动异常关注,整天把‘高考’挂在嘴边,唠叨不休,借故对其他人发脾气,自己吃不好、睡不好、心事重重,整天顶着一张‘高考脸’等等,这些都是高考引发的家长焦虑。”杨梅说,高考焦虑在有些家长身上体现得比学生还明显。

家有考生父母忧。高考临近的日子,作为家长,不要成为孩子的“焦虑源”,焦虑是会传染的,这样无形中就会给孩子一定的心理压力。杨梅说,家长看着孩子紧张忙碌的样子,可以从以下几方面来为孩子分担。

保持平常化家庭气氛。家庭气氛保持常态,不必时时刻刻关注孩子一言一行。过度唠叨或刻意保持小心翼翼的氛围都不可取。多与孩子进行情感交流,明确孩子当前需要怎样的帮助,针对需求提供支持。

学会用正向词语表达。“你不要紧张”“你不要害怕”这类语句中的紧张和害怕等负向词语会给孩子暗示性,可能真的会挑动孩子心中的不安。应关注孩子积极的一面,尽量使用正向词语表达,例如“你平时很努力一定没问题”“轻松应对尽力就好”等等。

家长情绪力求稳定。在备考及考试期间,间越久,细菌会慢慢滋生,亚硝酸盐也就越多,但是如果炒过的饭菜及时放到冰箱里,下顿就可继续吃。如果蔬菜在炒、拌之前经过焯水,那么大部分亚硝酸盐已经流失在水里,如果剩菜的话,所产生的亚硝酸盐含量会很高。要想喝火锅汤,最好在涮锅开始半小时内喝汤。

凉拌菜——加点蒜泥或柠檬汁、醋因为它们都能抑制细菌繁殖,有效降低亚硝酸盐含量,但最好在24小时内吃完。

火锅汤——涮锅开始半小时以内喝最放心 不同汤底在煮沸后的亚硝酸盐含量差异很大,比如酸菜和海鲜锅底亚硝酸盐含量会很高。要想喝火锅汤,最好在涮锅开始半小时内喝汤。

海鲜类产品——有刺鼻味道的慎吃 海鲜营养价值高,但虾皮、鱿鱼、鱼干等含亚硝酸盐,常吃会增加致癌风险。吃之前需要好好闻一下味道,感觉不够新鲜有刺鼻气味,那么它产生的亚硝酸盐类物质一定少不了。

作为家长要保持愉快的心情以及平和的心态,特别是在面对各种考试信息动态时要理性分析、冷静对待。温和而坚定的情绪力量可以感染到孩子,让孩子在温馨氛围中从容应考。

避免把“成绩”挂嘴边。有不少家长总是盯着孩子分数,整天把“成绩”挂在嘴边。其实,做父母的应把维护孩子心理健康放在第一位,切忌舍本逐末,不断为孩子寻找攀比对象,伤害孩子的自尊心。

放松心态 正确看待。备考阶段,选择恰当时机带着孩子去户外走一走,一为放松心情,二为让孩子对即将来临的考试有正确的态度,无论成败成功与否,这都不是一时之举。

帮助孩子调整心态。考试期间家长可以适当与孩子聊聊天、谈谈心,利用饭后时间一起散步,相互沟通,让孩子把心里的压力、心里的话、心里的苦恼说出来,说出来就是做好心理调节成功的一半。当然,考试期间家长和孩子的心理沟通要讲究时间、地点和条件。不能是孩子正在复习功课时进去就聊上几句,要在孩子比较放松的时候去做,要见机行事。不过聊天的内容不要过多涉及考试,找些比较轻松的话题去谈,这样,有助于放松孩子的心情。

甩开焦虑“包袱”

“我平时复习得挺好,可越临近考试脑子就越空白,没办法集中注意力,记忆力也不好,晚上老是睡不着,白天起来头晕脑胀……我该怎么办啊?”我市某校一名高三学生睿同学说。

赵欣同学是一名高三的学生,随着考试日期的逼近,越来越觉得自己游离复习的状态之外。在一个月前的模拟考,赵欣的总排名下降了十几名,就连自己最拿手的外语科目也没有考好。上课的时候总是走神,怎么也控制不住,甚至一直要麻烦同桌提醒,赵欣自己也很不好意思。赵欣还会一直强迫自己去想一些还没有发生的事情,例如一再暗示自己,如果考不上大学就没有退路了,绝对不允许失败!

面对“考前心理状态如何”的询问,不少考生表示压力大。“高考是每个学生人生中的重要时刻,也是一个充满挑战的过程。对于考生而言,考前的紧张和焦虑是不可避免的。但是,如何平复情绪,让心态保持平稳,这关系到考生能否发挥出自己的最佳状态。”杨梅说,高考前考生如果出现焦虑可以从以下几方面进行缓解。

积极的自我暗示。自我暗示是影响潜意识,从而提高信心的最有效的方式之一。每天只要几分钟有效的肯定练习,就能对考生的心态起到积极影响。自我暗示可以默不作声地进行,也可以大声地说出来,可以在纸上写下来,也可以歌唱或吟诵。具体比如每天洗漱照镜

子,心里默念或者大声说出:“我复习到位了!”;再比如写完习题后,在笔记、日记上写下对自己的积极评价“我很棒”“高考我能行”等等。

降低学习强度。除了主观上进行自我解压,客观上最好也制造出良好的解压条件。适当降低学习强度,调整休闲和复习的时间比重。

其实,到了高考前五天该复习的应该也都复习过一遍了,不要一味地多刷题、做难题。应当适当放慢节奏,每天定时定点翻看回顾一些过去所学的知识,看看自己整理的“错题本”,从而进行一些知识点的记忆和巩固,着重查漏补缺即可。切忌几天内还想把重点知识重新整理一遍。

注意转移法。注意转移法是一种心理学上的调节方法。当处于紧张焦虑的状态时,人都会本能地想要抑制紧张,逃离这种状态。但实际上紧张情绪是不可控的,你越是主观地想要控制,越是“强调”了这种紧张感。因此可以采用更好的办法,也就是注意转移法。

保持良好作息。牺牲睡眠来强化复习是很多同学现在的做法。但这样一来,一旦形成了夜间精力旺盛、白天无精打采的生物钟,结果不堪设想。保证良好作息,调整出“高考生物钟”,有利于高考临场的发挥。这是很重要的。另一方面,身心存在联系。身体睡眠不足,会直接影响考生的备战心态。在备考的高压环境下,缺乏睡眠,更容易导致考生陷入疲惫、紧张、焦躁、易怒等负面状态。

避免过度紧张。过度的紧张源于对结果的过多负性思考,比如:“没发挥好怎么办?”“考不上怎么办?”会增加紧张情绪,也容易消耗大脑的能量。反之,如果是以正性想法取而代之,比如:“我马上就要成功啦!”这样就会保持某种竞技状态,从而可能“超水平发挥”。

放松放宽心态。备考时间已经很久了,相信准备的已经很充分了,考试过程中,要做到“考一门,丢一门”。如果沉浸在上一门考试的得失当中,则会削弱对下一门考试的注意力,从而增加紧张感而影响考试的发挥。

总之,高考虽是人生大考,但并非“终局之战”。要理性看待、静心准备。愿所有考生都能轻装上阵、快乐考场。盼无论结局如何,同学们都能将奋斗装进行囊,大步迈向新起点!

防疫指南

“二阳”是否增多? 做好科学防护

近期发热病人是否增多?“二阳”病例是否增多?

从全国传染病网络直报系统的监测数据来看,4月中下旬以来,全国报告的新确诊病例数呈现上升趋势,但近一周来,上升趋势有所减缓。发热门诊的监测数据也显示出类似趋势。监测数据还显示,报告的确诊病例中绝大部分是轻型。

专家总体研判认为,今后一段时期局部地区不排除新冠病例继续增多的可能,但我国出现规模性疫情的可能性不大,短期内不会对医疗秩序和社会运行造成明显冲击。

最近接诊的发热病人,相比一个月前有所增加。检测下来,新冠阳性病例占比不大,其中大部分是轻型。

从接诊情况看,近期的发热病人中大部分是首次感染新冠病毒。不过,最近1周至2周发现,二次感染的比例有所增加。“二阳”症状相对更轻。

“二阳”症状如何? 哪些人要特别注意防护?

无论是初次感染还是二次感染,奥密克戎变异株的临床表现均集中在上呼吸道。我国当前大量人群体内还存有保护抗体,即使二次感染,症状普遍较轻,病程相对较短,重症病例也很少。

目前,预防工作应重视既往未感染过的人群,特别是没有打过疫苗、有基础疾病的高龄老人等。建议高风险人群要始终注意个人防护,“关口前移”尽可能避免感染。这类人群一旦出现感冒、发热症状,应及时筛查,确定感染新冠病毒后要第一时间就医。早期进行抗病毒治疗、及时氧疗,对于降低重症风险十分重要。

根据临床观察,二次感染的人群总体比第一次感染表现的症状要轻,主要表现为发热、喉咙痛。

脆弱人群如65岁以上尤其是80岁以上的高龄老人,高血压、冠心病、慢性支气管炎、慢性肝肾疾病、糖尿病等基础病患者,或者患有血液病、淋巴瘤等疾病的人群,容易二次感染,感染后容易重症化。因此,这类人群一旦出现发热,尤其是家庭成员或周边人群已经明确新冠病毒感染,要及时做核酸或抗原检测,早发现、早治疗,尽早使用抗病毒药物。

普通人“二阳”后如何对症治疗? 怎样做好科学防护?

大多数免疫力正常,感染了新冠病毒不必恐慌,对症处理即可。目前从临床看,人群二次感染新冠病毒后总体症状较轻,不少患者以咽喉疼痛为突出症状,从中医来讲是风热感冒加点“湿”或“燥”的特征,可以用一些清热解毒、疏风解表、清咽利喉类型的中药药物。

在预防方面,公众可坚持做好个人防护,保持勤通风、勤洗手等良好卫生习惯,加强自我健康监测。若确定感染了新冠病毒,应避免带病工作、上学,建议在家充分休养,待完全康复后再工作、上学。

同时,坚持保持个人卫生、勤通风等良好个人卫生习惯,有助于减少传播风险、防治各类传染病。 健康中国

晨起第一杯水 尤为重要

效果:白开水最佳 白开水没有热量,不仅能有效补充体内水分,还可以让血液迅速得到稀释,促进血液循环,让人更快地清醒过来,是绝大多数人的最佳选择。

蜂蜜水适合便秘人群,但不适合糖尿病患者和肥胖的人;柠檬水不适合胃酸过多的人,可能增加胃部不适。

温度:与体温相当 早起喝凉水会令胃肠黏膜突然遇冷,使原来开放的毛细血管收缩,引起胃肠不适甚至腹泻。 过烫的水易破坏食道黏膜,甚至增加食道癌风险。晨起第一杯水的温度与体温大体相当即可。

水量:200毫升左右 “一杯水”的量也有讲究,喝太多会冲淡胃液,影响早餐食物的消化,喝太少起不到健康作用。

建议喝200毫升左右,如果本身患有肾脏疾病或某些代谢性疾病,则应遵循医生指导,以免加重原有疾病。

时间:洗漱完后 晨起喝水的时间建议在洗漱完后,虽然夜间长时间不进食,但若前一晚口腔清洁不彻底,细菌仍会分解食物残渣,造成口腔伤害。如果恰巧喝水前未刷牙,口腔中的细菌便会进入消化道中。

速度:小口慢慢喝 快速大量喝水会迅速稀释血液,增加心脏负担,也容易把大量空气一起吞下去,容易引起打嗝或腹胀。

晨起第一杯水最好小口慢慢喝,以喝完感觉舒畅,不胀、跑、跳时,水不会在肚子里咚咚地响为宜。

张宇

小贴士

远离亚硝酸盐

加工肉制品如香肠、腊肠、腊肉、腊鸡、腊鱼等,常添加色素稳定剂硝酸盐,加工后硝酸盐会被还原为亚硝酸盐。

腌渍蔬菜,腌菜中含有较高的硝酸盐,硝酸盐不仅可以还原成亚硝酸盐,而且还可能和蛋白质食品中的胺类物质合成致癌性较强的亚硝胺。另外食品加工过程中易被细菌污染,食物里的硝酸盐也可能被还原成亚硝酸盐甚至亚硝胺。还有蔬菜在腌制过程中,维生素C几乎“全军覆没”,故长期大量吃腌菜,会导致人体维生素C缺乏。因此在日常生活中,应少吃腌制食物,可作为调味食品,但不可过量食用。

亚硝酸盐中毒机制,红细胞中低铁血红蛋白氧化为高铁血红蛋白,从而失去携氧功能,故出现青紫等缺氧症状。

预防亚硝酸盐中毒,应控制肉制品中亚硝酸盐添加量,平时不吃腐烂蔬菜,熟蔬菜不可久存,不食腌渍蔬菜。

日常生活中有哪些妙招能减少亚硝酸盐的摄入呢?

隔夜菜——热熟再吃 剩菜放的时候

健康课堂

牙膏使用防误区

牙齿出问题用功能牙膏 如果已经出现口腔问题,首先应寻求专业牙医进行检查判断和诊治,再根据专业医生的建议,选择相应的功能牙膏。

贵的含药牙膏更好 价格不是衡量牙膏的绝对标准。牙膏主要成分是研磨剂、保湿剂、增稠剂及发泡剂等,功效成分占其质量比重并不高。

牙膏作为刷牙辅助剂,基本作用是清洁口腔,经过严格检测的一般市售牙膏就能满足。美白、防蛀、脱敏、止血等功效都是辅助性的,不足以直接影响口腔健康。

刷牙前蘸水才能刷干净 刷牙时,牙膏中的摩擦剂不是“孤身奋战”,而是与水“并肩作战”。

六类食物能补水

粮食汤 如玉米汤、小米粥汤、红豆汤、绿豆汤等。除了少量亲水性的淀粉,粮食汤里还含有一定量的B族维生素,以及钙、铁、磷等微量元素,能弥补出汗带来的损失。粮食汤还可以促进消化液分泌,特别适合食欲不振的人。

蔬菜汤 如西红柿蛋花汤、菠菜鸡蛋汤等。蔬菜里的钾、镁等矿物质,加上盐里的一点钠,对保证矿物质供应有帮助。需要提醒的是,这些汤水最好少油少盐,否则能起到相反的效果。

少糖的羹汤 银耳羹、皂角米羹等富含可溶性膳食纤维,既能把水分带到大肠,又能帮助调整肠道菌群。但要注意少放糖,一丁点冰糖或蜂蜜,带点若有若无的甜味就可以了。

淡蜂蜜水 蜂蜜含有大量果糖,吸水能力很强,可以将水分子带入肠道,延长在体内的停留时间。足够淡的蜂蜜水补水效果才好,一天食用蜂蜜的量不宜超过2勺。

去油的汤 鸡鸭肉煮的汤,如果去了表面的浮油,热量并不高,其中的可溶性蛋白质、肽和氨基酸以及B族维生素,有利于补充营养。

果蔬 绝大多数瓜果茄类及嫩茎、叶、苔花蔬菜水分含量高达90%以上,水果的水分多在85%以上。这些水分通常存在于细胞内部,不会马上被身体全部吸收,而是随着消化的过程慢慢释放出来。因此,吃蔬菜水果可以补充水分,解渴效果也比较持久。

杨萌

