

中考、高考临近,因“考试焦虑症”来就诊的学生增加不少 心理医生开出“抗焦虑方”

一年一度的中考、高考即将来临。日前,记者从市精神卫生中心了解到,自4月以来,前来求诊的初三、高三学生明显增多,他们患有不同程度的“考试焦虑症”,严重的不得不住院接受治疗。针对备考期间考生们出现的心理问题,市精神卫生中心睡眠医学科(儿少精神科)副主任医师曹磊明开出了“抗焦虑方”。

成绩不错,考生追求完美却没法上学

晓宇是初三学生,最近经历了一模、二模考试,成绩一次比一次低,让他十分焦虑:“照这样的趋势,是不是中考还会更差?”这种想法越来越频繁地占据他的脑海后,他甚至一到早晨上学,就会出现头痛、头晕,晚上还要失眠,不得不到市精神卫生中心就诊。医生诊断为中度焦虑、抑郁,需要住院治疗。随着中考、高考临近,一些学生出现了考试焦虑,具体在躯体层面表现为呼

吸急促、心率加快、胃肠道功能紊乱、头痛、头晕、出汗、尿频等,在精神层面则表现为精神紧张、走神,失眠、记忆力下降、坐立不安等,严重的甚至无法正常上学。医院双休日的儿少心理门诊尤其受欢迎,至少需提前一周预约,还有很多家长带着孩子来加号。就诊的学生多数需要心理辅导,严重的需要药物干预甚至住院治疗。

曹磊明介绍,考试焦虑是同

学们面对考试出现的一种复杂的身心反应,基本上每个考生都会有,只是程度不同而已,考前适度焦虑未必是坏事,适度焦虑会激发人体潜在能量,有助于大脑保持足够的兴奋,但这种焦虑和紧张一旦超出范围,则会影响考试状态,进而影响考试成绩。因此,考生要把焦虑情绪控制在合理范围内,家长也要观察考生焦虑的度,如果是过度焦虑了,一定要找专业医生寻求帮助。

过度焦虑,考生或家长身上都有原因

“有些孩子特别追求完美,一定要考最理想的学校,压力之下就可能焦虑。”曹磊明介绍,一般来说,敏感、内向、对自身要求过高、过于追求完美的孩子更容易产生过度焦虑,因此,出现过度焦虑的学生往往还是成绩不错的学生,他们会因为一些小小

的失误而放不下,从而产生焦虑。

除此之外,有些家长对孩子过度期待,会把焦虑“传染”给孩子。还有些家长虽然嘴上说“对孩子没有过高要求”,但是在平时与孩子的交往过程中,无不透露出对孩子成绩的过于关注。值得一提的是,有

些家长在孩子临考前“一反常态”,又是为考生增加营养,又是不看电视,有的还想到包宾馆,为的是最大程度给考生安静、良好的迎考复习环境。而这些有违常态的做法,都给一些敏感的孩子传递“过于关注”的信号,徒增考生压力。

“我会成功”,考生不妨积极心理暗示

面对考前缓解焦虑,曹磊明开出了“抗焦虑方”。首先要再次明确合理的目标定位。他拿跳高作为形象比喻,如果只有跳过1.5米高度的能力,而总是把横杆放在1.8米的高度,每次都会遭遇失败,而如果把横杆放在1.2米高度,又能轻松越过,则动力不足,紧张不起来,也不利于成绩的适度提升。因此,要实事求是评估自己的学习实力,确定合理的

目标。这样,考生心里会踏实很多。

其次要给自己积极的心理暗示。离中考、高考倒计时也没多少日子了,考生该掌握的平时也掌握了,该复习的也复习了,该补的学习漏洞也尽力补了,可以给自己“我会成功”的心理暗示,在潜意识里树立一个成功的自我形象,增强信心。

此外,考生要学会适度放松,

切忌熬夜而搏,尤其要保证考前的睡眠充足,适当做一些有氧运动。过度焦虑的时候做深呼吸,冥想。家长要帮助孩子认清自我,释放压力,创造良好的家庭气氛,多用温和简短的语言、较慢的语速与孩子沟通。“家长保持放松稳定的心态有助于孩子减压。”父母应该用关心孩子身体的态度去鼓励,而不是严厉紧张地责怪。

(卫文)



日前,厚桥街道社区卫生服务中心在“六一”国际儿童节到来之际,积极发挥所长,为辖区内困境儿童开展免费体检,为孩子们送上健康与温暖。

(崔寿伟)

我市设立“卓胜微红十字儿童关爱基金”

5月30日,市红十字会、江苏卓胜微电子股份有限公司、市儿童医院联合设立“卓胜微红十字儿童关爱基金”,这是市红十字会引导爱心企业合作建立的全市首个以困境儿童医疗救助和公立医院人才学科建设为主要内容的红十字冠名基金。

基金捐赠企业江苏卓胜微电子股份有限公司是市红十字会“锡红公益联盟”成员单位之一,是我市射频集成电路领域研发、生产的

高新技术企业。多年来,该公司在履行发展责任、推进产业强市的基础上,主动承担社会责任,积极投身公益事业,累计捐赠爱心款物达1500余万元,深受社会各界的关注与好评。公司为基金首次捐资100万元,2023年6月1日起正式实施,主要用于定向救助在市儿童医院住院治疗的低收入困难家庭重症儿童;定向支持市儿童医院专学科建设、人才培养、人才引进等表彰激励;传播红十字运动知识,

建设便民设施、开展志愿服务等,提升医院医疗服务水平,有效满足群众健康需求。

为加强对基金的精细化管理,市红十字会、江苏卓胜微电子股份有限公司、市儿童医院三方共同制定了《无锡市“卓胜微红十字儿童关爱基金”使用管理办法》,明确了基金用途、使用标准、审批流程及管理方式,确保爱心善款都用到关键实处,为增强医疗救助托底保障功能发挥积极作用。

(卫文)

暖心! 这些企业正式成为 “应急献血爱心联盟单位”

检查身份证、填写献血单、排队等待……在无锡(惠山)生命科技园C区中心广场上的一辆献血车旁,园区数十名员工正等待着献血。为进一步探索党建引领、发展共赢的党建发展新模式,创新党建工作模式,激发基层党建活力,5月30日上午,无锡市中心血站党委与无锡惠山新城生命科技产业发展有限公司党总支联合开展“红链担当 为爱挽袖”党建联盟无偿献血活动,园区8家企业成为“应急献血爱心联盟单位”。无锡市卫生健康委、惠山区人民政府、惠山经济技术开发区、无锡市中心血站等相关部门领导以及无锡(惠山)生命科技园区下辖企业相关领导、职工,无偿献血志愿者代表等100余人参加活动。

无偿献血事业是公共卫生体系的重要组成部分,生命健康产业是构筑公共卫生体系的强大支撑。无锡市卫健委副主任过忆认为,近年来,我市采供血机构党组织紧紧围绕保障血液安全供应目标任务,密切沟通,互促共进,切实把党的政治优势、组织优势和群众工作优势转化为保障全市人民生命安全和身体健康的坚固防线,有力促进了全市无偿献血事业的健康持续发展。党建联盟无偿献血活动将对我市无偿献血事业产生积极推动,以党建促产业发展,以党建促无偿献血发展,引领更多的行业团体加入到“应急献血爱心联盟”队伍中来,在全社会形成人人关心支持、踊跃参与无偿献血的良好氛围,为“健康无锡”在高质量发展道路上比学赶超、走在前列提供坚实支撑。

“想到自己的血液可以延续别人的生命,觉得是一件非常有意义的事。”园区一企业无偿献血者冯杰说,此次已经是他第三次参加无偿献血,家人很支持他,他认为献血是一种社会责任的体现。“园区有社会担当和爱心的青年员工很多,他们愿意在搭建的这个无偿献血的平台贡献自己的一分力量。”无锡(惠山)生命科技园总经理陈轶钧表示,此次生命科技园党总支与无锡市中心血站党委结对共建,将使经开区“红色基因”生物医药产业链党建联盟扩容升级,探索创新“产业园区+公益+无偿献血”党建模式,助力加快“健康无锡”建设。

记者获悉,由惠山经开区党工委指导、无锡(惠山)生命科技园党总支牵头发起的“红色基因”党建联盟已经成立5年。5年来,联盟不断加强基层党组织凝聚力,将党的组织优势转化为产业的发展优势,推动惠山生命健康产业的高质量发展。目前已发展成员单位近20家,在历次无偿献血、慈善捐赠以及近年的疫情防控工作中发挥了重要作用。

活动中,“红色基因”党建联盟成员单位、爱心企业——无锡正则精准医学检验实验室董事长盛青松向献血者代表捐赠了价值200元的健康体检卡;申瑞生物、瑞贝科技、时代天使等8家园区企业加盟“应急献血爱心联盟”并接受授牌。

(葛惠)