

# 高考结束,小心“考后综合征”

## 专家:培养自我管理能力和规律作息

6月9日,随着最后一门科目考试结束的铃声响起,2023年高考终于落下帷幕。在大家认为考生们终于可以好好放松一下的同时,有些同学却出现了心慌、烦躁、易怒等情绪,有的还出现了抑郁、自责,甚至还有轻度自残的行为。无锡市精神卫生中心临床心理科主任医师王志强认为,这些问题的出现可能是因为患上了“考后综合征”。

### 考后通宵打游戏,“整个人跟傻了一般”

把游戏账号重新“捡”起来、把游戏朋友们都叫来……近日,小陈在高考结束后第二天就开启了游戏模式。一到夜里,小陈的电脑就没有停过,键盘的“噼里啪啦”声,嘴里不断发出的“吆喝”声、嬉笑怒吼声,组成了高考结束后小陈家里夜间的“交响

乐”。家长认为,紧张的高考前学生打打游戏也无可厚非,不过,小陈这几天的变化,让家长后悔不已。晚上打游戏,按理说白天倒可以补个好觉,但是因为生物钟紊乱,小陈白天睡眠也成了老大难,“困的头昏昏沉沉的,但就是睡不着,多说他两句还嫌

我烦。”小陈妈妈看到儿子萎靡不振的样子,感觉他“整个人都傻了。”于是,小陈妈妈赶紧带着他来无锡市精神卫生中心寻求帮助。无锡市精神卫生中心临床心理科主任医师王志强认为,这种无节制的“放松”正是典型的“考后综合征”。

### 状态快速转换,警惕考生考试后“真空期”

“也有一部分考生会因考得不好或考试发挥没达到预期,而出现过度紧张、焦虑、抑郁等症状。”王志强说,除了“过度放松”,还有因“过度紧张”而抑郁甚至轻度自残的考生。上周,小婷考完最后一门科目后,就耷拉着脑袋从考场出来。据她妈妈讲,因为小婷做错了一道很熟悉的生物题,整个人非常自责。回到家后就把自己封闭起来,不见任何人,

昨天好不容易敲开了门,发现其胳膊上被自己掐出了好多发青的印记来。妈妈慌了,怕她再做出什么不好的事来,于是赶紧带着小婷前来医院就诊。

王志强介绍,高考结束后,考生在等待“能否被录取”的漫长假期中,既要承受因考试成绩和自己预期有较大差距而产生的焦虑和自责,又要承受因等待录取而产生的心理煎熬,这些都

会让刚刚摆脱高考压力的考生进入另一个心理压力期。在这个时期,考生容易产生不健康的心理,比如出现强迫症、敏感、爱钻牛角尖等。这部分考生有的表现出焦虑症状,如紧张、烦躁、易怒、失眠等;还有的表现为强迫思维,如无缘无故认为自己考得不好,并且越想越难过,继而出现精神沮丧、萎靡的情况,甚至出现轻度自残行为。

### 积极引导,培养考生自我管理能力和规律作息

“要摆脱消极情绪,不妨培养自我管理能力和规律作息。”王志强认为,适当放松有益身心,前提是要保持规律的作息和饮食。平时可以找同学一起聊聊天、打打球,或者听听音乐、画画等,也可以和同学一起参加社会活动,让愉快、轻松的气氛冲淡烦恼。不过,同学聚会

时要注意饮食卫生,防止肠胃疾病“找上门”。一个人独处时,可以查询下自己感兴趣的大学专业和学校情况,搜集一些对填报志愿有用的信息,也可以做一些家务活。

王志强提醒,在“等分”期间,家长也起着很重要的作用,空闲

时可以多陪伴孩子,尽量避免谈论高考分数等敏感话题,可引导孩子找到自己的兴趣爱好,利用闲暇时刻好好“补”回来。另外,家长可以和孩子多探讨一下社会发展趋势以及个人梦想追求方面的事情,开拓孩子的视野,树立积极的价值观、人生观。(葛惠)



“我有些胸闷……”昨日,一名中考考生走进无锡市第二人民医院,通过中考考生绿色通道很快就接受了检查和治疗。为助力全市广大中考考生顺利参加考试,保障考试期间的就医需求,无锡市第二人民医院开通中考考生绿色通道,以最实举措、最优服务,为莘莘学子保驾护航。该院由党员志愿者组成“党员先锋岗”,中考期间,急诊分诊台确认患者考生身份后,在其手臂张贴“中考考生绿色通道”臂贴,引导到诊室直接就诊。凭“中考考生绿色通道”臂贴,急诊检验、急诊影像、急诊挂号收费、急诊药房取药等全部优先服务。(卫文)

## 2023近视防控及儿童眼病论坛暨爱“锡”明眸第一届基层医生及校医培训班举办

### 家、校、医、社会共建近视防控圈

6月11日,由无锡市医学会主办、无锡爱尔眼科医院承办的2023近视防控及儿童眼病论坛暨爱“锡”明眸第一届基层医生及校医培训班在锡举办,锡城将通过家、校、医、社会共建近视防控圈。

此次大会上,全国近视防控及小儿眼病学科多位知名专家学者为无锡地区250名眼科医生、基层医生及多所中小学校医进行了培训班的领衔授课,豪雅·爱尔眼科优乐学同时进行了发布启动。本次大会主席、江苏省医学会眼科学分会主任委员姚勇介绍,呵护好儿童青少年的眼健康是国家高度重视的大事,也是牵动千家万户的大事,面对严峻的

近视防控局面,近视的管理不仅仅是戴眼镜这么简单。儿童青少年的近视如果得不到控制,发展成高度近视,将来可能会引起眼底病变、白内障、青光眼、视网膜脱离等一系列并发症。此次举办的第一届基层医生及校医培训班,也将进一步增强社会在近视防控方面的意识,通过对前沿新技术新方式的深入交流,更多更好地应用到实践中去,通过家、校、医、社会共同合作的模式,联合眼科专家、基层医生、校医及家长等群体力量,为实现多层次、丰富化的儿童青少年近视防控体系助力,从防控意识、成果研究、人才培养等多方面对系统的近视防

控工作进行全面部署,对近视防控真正起到作用。

无锡爱尔眼科医院斜弱视及小儿眼科主任袁东坡表示,爱尔眼科倡导的“5P”近视防控理念中,强调了家长是近视防控的守门人,提倡“一减一增”,减少近距离视物时间,增加户外时间,校医要鼓励学生保持必要的户外活动时间,及时发现近视学生。无锡爱尔眼科医院CEO孙惠则表示,该院为锡城市民服务9年来,积极争取集团丰富的儿童青少年近视防控资源的支持,以眼健康科普和公益为出发点,致力于青少年近视防控工作,共同呵护好孩子的眼健康。(一文)

## 牙齿矫正要趁早

### “早期矫治平台”帮孩子绽放美丽

一年前,小美妈妈带着女儿小美(化名)来口腔医院看牙,一开始不管医生问什么,小美就是不愿意开口。后来才知道,小美不愿说话的原因是她患有严重的前牙突出和牙列不齐的情况。据说,同学们还常常嘲笑她,久而久之她就变得自卑、胆小、沉默寡言。无锡儿童口腔医院“早期矫治平台”负责人、主任医师郑雪飞认为,儿童时期的牙齿畸形矫正要趁早,如果拖到12岁以后再治疗,面部矫正效果就会大打折扣。无锡儿童口腔医院的“早期矫治平台”配备了国内外先进的软硬件设备,可以维护颌面系统的正常生长发育环境,促进儿童牙、牙合、颌、颅面及肌肉的健康发育。

很多家长认为,乳牙反正会被恒牙替代,不用太过在意。殊不知,若乳牙不健康,将对生长发育造成很大影响。郑雪飞认为,乳牙需要使用的年限长达6~11年,这期间正是孩子长身体的最佳时间段,孩子需要靠乳牙的咀嚼作用以及它对食物的磨碎功能来帮助吸收促进新陈代谢。咀嚼无力,不但会加重孩子胃肠功能负担,还会影响生长发育;同时,牙齿疼痛,还会引起孩子偏侧咀嚼,导致颌面部不对称,影响美观,另外,乳牙早失,还会引起孩子发音障碍,打击自信。

“若孩子出现牙齿的排列不齐、上牙前突、下巴前翘、嘴巴歪偏、龅牙、地包天等症状,都称之为牙齿畸形。可以前来医院进行早期矫正。”郑雪飞说,早期矫正,是指在儿童的生长发育阶段,尤其是生长发育高峰期前后,对可能导致错合畸形的病因进行预防,对已出现的错合畸形进行阻断和矫治,为日后颌面发育创造更有利的环境。如果孩子没有上述情况,或者仅仅是轻度牙齿不齐,随着换牙完成能够缓解畸形,可以在11~12岁换牙完成后再开始正畸。

牙齿矫正的最佳年龄有讲究。若孩子处在3~6岁的乳牙期阶段,需治疗的是乳牙“地包天”和不良习惯,同时纠正不良习惯,预防错牙合的发生。女孩处在8~10岁,男孩处在9~12岁的替牙期年龄段,若发现孩子有咬下唇、咬手指、伸舌、前伸下颌等情况以及出现面形异常和牙齿排列异常等情况,都应及时到医院找专业医生检查咨询。女孩处在11~14岁,男孩处在13~15岁的恒牙期年龄段,此时牙齿已替换完,骨骼基本定型,一般常见的错牙合畸形在这个阶段都可以得到很好的治疗。但是对于严重的骨性畸形,在这一期反而需慎重,可能需等到生长发育完成后结合手术来治疗。

无锡儿童口腔医院的“早期矫治平台”由资深的早期矫治和正畸专家团队组成,配备了国内外先进的软硬件设备,包括口内扫描仪、人像采集设备、头影测量软件系统等。诊疗范围包括儿童口腔不良习惯的破除、牙齿萌出及发育异常的序列治疗、儿童各类常见错颌畸形的早期预防及矫治、儿童牙齿、颌骨及颜面的发育管理等。开展的特色治疗项目包括无托槽隐形矫治技术、前方牵引矫治技术、2×4矫治技术以及FR系列功能矫治器、Twin-block矫治器、颌垫舌簧矫治器等矫治技术,可以为患者制定科学的诊疗方案,对相关错颌畸形进行科学的预防、阻断、矫治和引导治疗。(葛惠)