

考试焦虑症 孩子心里的“雾霾”

高考将至 家长应密切关注孩子情绪变化

每到四、五月份,正处在人生道路第一个十字路口的毕业班学生们,都会面临毕业、升学这一人生的重大考验,并会使他们出现不同程度的焦虑、紧张、烦躁等心理问题。专家提醒家长,由于此年龄段的孩子大脑神经系统尚处于成长阶段,这一时期的情绪波动往往对他们的一生产生深远的影响。



考试焦虑症 孩子心里的“雾霾”

在本市某重点高中,笔者见到了长年担任学校心理辅导员的王老师。据他介绍,在每年的毕业班学生中,患有考前焦虑症的不在少数,其中不乏品学兼优的“尖子生”。

王老师回忆,前年毕业班里有一个名叫李思琪(化名)的女生,学习成绩一直名列前茅,老师和家长对她的期望都很高。但就在临近高考的时候,长期的课业压力终于导致其焦虑症发作,竟然当众将书包焚毁。事发之后,家人只得将其带回家中调养。时至今日,她仍然无法回到校园,令老师们痛心不已。

“作为心理辅导员,我们早就注意到李思琪的情绪变化,也经常对她进行心理疏导,可效果一直不明显,直到悲剧发生。”王老师说,“虽然这几年学校已经非常注意毕业生考前的心理疏导,但高考前

出现焦虑的现象却越来越严重。有很多同学通过心理疏导,能够回到正常状态,但也会有一些同学会将考前焦虑症的‘雾霾’潜藏在心底。日后一旦焦虑症发作,往往会造成令家人追悔莫及的严重后果。”

考试焦虑症 不可忽视的神经系统疾病

为了一探考试焦虑症的究竟,记者走访了西京医院精神疾病诊疗专科的潘主任。据潘主任介绍,和许多神经系统疾病一样,考试焦虑症也是由于长期精神压力等因素,令大脑中枢神经递质功能出现紊乱造成的。对于正处于青春期的学生而言,不但需要进行正确的心理疏导,还应该在准确辨识大脑中枢神经递质功能受损的基础上,对其施以靶向物理治疗,才能真正驱散困扰孩子心灵的“雾霾”。

“虽然目前考前焦虑症非常普遍,但能主动接受科学治疗的患者却不是很多。”潘主任说,“很多家长觉得这是孩子

考试前有紧迫感的表现,是好事,等考试结束让孩子痛快玩几天就好了。殊不知,一段时间的放松虽然能够缓解症状,却无法从根本上修复已经受损的大脑中枢神经递质。医学证实,很多成年的焦虑症患者,都是由于学生时代的考试焦虑症没有得到科学有效治疗才埋下的隐患。”

区别于传统药物治疗,西京医院精神疾病诊疗专科率先引进的“EFG 脑神经递质免疫再生疗法”,是目前治疗包括各类焦虑症在内的神经系统疾病的极为有效的方法。因其能够通过先进的检测仪器准确诊断紊乱的大脑中枢神经递质,并利用尖端仪器设备对其进行精准的靶向物理治疗,避免了精神类药物对健康大脑中枢神经递质的危害,特别适用于还处在生长发育期的青少年。

最后,潘主任还提醒广大家长,应密切关注孩子在考试前的情绪变化,切莫让自己一时的疏忽,贻误孩子一生。

(阎韵竹)

潘主任 西京医院精神疾病诊疗专科

潘主任从事精神疾病临床诊疗工作二十余年,凭借丰富的临床经验与扎实的理论基础,将西方的先进技术与中医辨证施治的理念结合起来,与兰州西京医院专家组其它成员不断发展和完善“EFG 脑神经递质免疫再生疗法”,在治疗睡眠障碍、失眠抑郁症、强迫症、精神障碍以及精神分裂在内的各种神经系统疾病上取得显著疗效,获得金城百姓的一致好评。

考试焦虑症 家庭测试表

为了让广大家长更及时地发现孩子是否出现“考前焦虑症”,西京医院精神疾病诊疗专科潘主任提供了 23 道家庭测试题,每题符合的记 1 分,不符合的记 0 分。

- 1.孩子变得比以往更容易着急。
- 2.经常无缘无故地害怕。
- 3.容易烦乱或感到惊慌。
- 4.感觉自己可能要发病。
- 5.总担心有什么不幸就要来临。
- 6.手脚发凉有时甚至打颤。
- 7.有时会因头痛、背痛和脖子痛而苦恼。
- 8.容易疲乏。
- 9.经常坐立不安。
- 10.有时会觉得心脏跳得很快。
- 11.偶尔会出现一阵阵头痛。
- 12.曾昏倒过或出现要昏倒的感觉。
- 13.有时感到手脚麻木和刺痛。
- 14.觉得胸闷气短。
- 15.出现胃病、胃胀、消化不良。
- 16.小便次数明显增多。
- 17.即使不热,也会出虚汗。
- 18.脸面发热。
- 19.入睡比较困难。
- 20.经常做恶梦。
- 21.担心考不出理想成绩。
- 22.孩子在写字时感觉手发僵,书写非常不流畅。
- 23.对各类考试感到十分厌烦。

自测评分:5 分以下,焦虑很轻,别挂在心上;5~9 分,焦虑较重,家长应引起重视;9 分以上,焦虑非常重,应及时选择正规医院就医。

(阎韵竹)

兰州西京医院精神疾病诊疗专科

预约热线: 0931-2315333

网址: www.xjjsk.com

地址: 兰州市七里河西站东路27号 (黄金大厦向南50米)

为何头痛总是侵袭白领?

压力山大 激素水平都是诱因

偏头痛者女性居多

偏头痛是血管性头痛的一种,女性较多,特点是头痛反复发作,且多在头部一侧。偏头痛有两大特点:一是间歇反复发作性,半小时到数小时之后,头痛自然缓解;二是搏动性头痛,像血管跳动或如针扎等。它多发于中青年人群,据统计,有 1 / 3 的患者因发作而不能上学、上班,2 / 3 的人因发作而使学习或工作效率下降,严重时还可能发展成慢性每日头痛。

压力大、情绪紧张、激动、焦虑、抑郁等是促发偏头痛的原因。此外,饮食、劳累、无规律的睡眠,尤其是女性因激素水平变化,也可能引发偏头痛。

小儿也会患偏头痛?

在一般人的印象中,偏头痛是一种成年人的疾病,为什么在小孩中也会出现呢?事实上,偏头痛在小儿中并不少见,其发病率可达 5% ~ 10%,学龄期儿童最常见的头痛便为小儿偏头痛,由于学龄前儿

童偏头痛您觉得陌生吗? 那么您是否有过突然一阵头痛,像针扎似的感觉?有时持续时间长,有时又很短,一阵一阵的几分钟就没事了。偶尔左边疼、偶尔又是右边疼,总好像找不着规律? 如果您曾经出现过这些症状,很有可能偏头痛已经找上你了。

童偏头痛症状不典型,大多会被家长忽略或被医生漏诊。而青春期的少男少女也会出现偏头疼,女孩发病率比男孩高,这与月经周期内分泌改变有关。

小儿偏头痛是如何发生的呢? 学龄期儿童多由劳累或精神过度紧张所诱发,由于血管扩张和收缩异常,表现为脑动脉收缩,产生视觉障碍和其他躯体症状;继而发生扩张、血管波动增强而造成头痛。此外,情绪激动、强光刺激及气候变化等都可能成为诱发偏头痛的原因。

紧张型头痛更加影响睡眠

紧张型头痛又称肌肉收缩性头痛,约占头痛疾患的 40%左右,是慢性头痛中最

常见的一种。其发病与社会心理压力、焦虑、抑郁、精神因素、肌肉紧张、滥用止痛药物等因素有关。

紧张型头痛的特征多表现为几乎每日双侧枕、颈部、额颞部或全头的非搏动性头痛,通常为持续性钝痛、胀痛,像一条带子紧束头部或呈头周紧箍感、压迫感或沉重感,有时出现头发牵拉性痛。大多数病人伴有焦虑、抑郁、失眠等症状,多因精神紧张、工作疲劳等诱发。此病的许多治疗药物与偏头痛用药相同。星状神经节阻滞对治疗紧张性头痛有效,但需长期坚持。此外,在生活中要注意及时调节情绪,保持愉悦的心情。

本报记者 阎韵竹



资料图片

如何预防偏头痛发作

偏头痛的诱发因素与饮食、气温、不良嗜好、情绪等因素有关。

环境因素:如果室内外的温度差比较大,可诱发偏头痛的发生,也有人会在闷热的环境中出现偏头痛。

不良嗜好:如吸烟喝酒都会引起偏头痛的发生。

心理因素:不良的情绪可以加重头痛,或是导致头痛发作频繁,因此,患者应该适当地调整自己的心态,保持好心情。

运动因素:适当的有规律的运动是很重要的,如果是运动没有之前的多,或是突然的加重,可以诱发偏头痛的发生。

饮食因素:一些偏头痛患者发作和饮食有关,如啤酒、熏肉、咸鱼肉、奶酪、巧克力、红酒等,还有部分患者的偏头痛和饮食过吃过冷的食物有关。

所以偏头痛患者存在如上诱发因素,应尽量避免上述诱因,保持良好的情绪,适当运动,注意饮食。

(阎韵竹)

教你四招缓解偏头痛

呼气:当偏头痛刚发作时,拿一个小纸袋或小塑料袋,用袋子的开口罩住鼻子和嘴,用力向袋内呼气,反复数次后,偏头痛会缓解,甚至消失。

按摩穴位:方法一:在食指后的掌骨寻找压痛点,由轻到重按揉,缓解头痛。方法二:每天清晨醒来后和晚上临睡前,用双手中指按太阳穴转圈揉动,先顺揉七至八圈,再倒揉七至八圈,反复几次,可减轻偏头痛。方法三:将双手的十个指尖,放在头部最痛的地方,像梳头那样进行轻度的快速梳摩,每次梳摩 1 0 0 个来回,能缓解头痛。

中药塞鼻:取川芎、白芷、炙远志各 1 5 克焙干,再加冰片 7 克,共研成细粉后装瓶备用。用绸布包少许药粉塞右鼻,1 5 分钟左右便可止痛。

贴穴:将蝎子焙干、研粉,用胶布粘太阳穴,缓解头痛。

(阎韵竹)