

掌握心理小妙招 轻装上阵从容迎考

高考冲刺阶段,不少考生遭遇各类身心困扰:作息虽规律却浑身乏力、学不进去;考场突发思维空白、记忆卡顿;考完试仍深陷焦虑、难以放松。东南大学附属中大医院心身医学科李英辉副主任医师表示,这些问题是高压下典型的心身应激反应,掌握心理小妙招,可帮助考生舒缓压力、轻松应考。

通讯员 蔡逸秋 扬子晚报/紫牛新闻记者 万惠娟

考前高发“假性疲惫” 没熬夜也透支,焦虑藏进身体里

冲刺阶段,部分考生并未熬夜刷题、或过度脑体力消耗,却持续浑身发沉、精力枯竭、学习效率大幅下滑。对此,李英辉表示,这是高考前夕高发的“假性疲惫”,与普通真性疲劳截然不同。

真疲劳与具体的体力与脑力消耗有关,比如加班、运动过量等,经过充分的休息和充足的睡眠可以很快恢复。而焦虑引发的心身反应,感觉是“心累”,伴有心慌、胸闷、头痛等多种躯体不适,即使什么没做还会感觉筋疲力尽,睡再久的觉,也无法有效恢复精力体力,所以会出现考前明明没熬夜,也精力不足,学不进去。

李英辉表示,当情绪无法被很好表达或处理,它不会凭空消失,而是“躲”进身体里,用各种躯体不适来发出信号。当人体处于高压状态时,大脑会启动应激模式,释放皮质醇、肾上腺素等激素,身体出现肌肉紧绷、浑身酸痛、心跳加速、呼吸不畅、胃痛、腹胀等反应。

针对“假性疲惫”,李英辉给出三类快速调节方法:说出自己内心的感受,本身就是一种压力释放;放松身体,尝试深呼吸,轻轻拉伸身体,按摩紧绷或不适的部位,或通过渐进式肌肉放松练习舒缓身体;寻找压力出口,把感受写下来,找信任的人聊天,或者找适合自己的减压方式,如运动、画画、唱歌,把压力释放出来。

考场突发大脑空白 并非发挥失常,是正常应激反应

有些考生在考场会遇到突发状况,比如熟悉的知识点瞬间遗忘,大脑一片空白,越着急越无法梳理思路,最终影响答题发挥。

对此,李英辉指出,考试时感到紧张,大脑会在高压时启动应激“战斗”模式,身体释放大量的压力激素,心跳加快、肌肉紧张,大量的血液输送到肌肉,会暂时抑制大脑负责逻辑、记忆和思考的前额叶皮层功能,导致“瞬间大脑空白”,明明会的东西也想不起来。这是典型的考场情绪

应激反应,属于正常生理心理现象。

为此专家分享三组实用考场急救技巧,适配临场快速自救。

首先是4-7-8呼吸法,身体坐直,用鼻子缓慢吸气4秒,屏住呼吸7秒,然后用嘴巴慢慢吐气8秒。重复3次,心跳会明显慢下来。

其次是身体落地感训练,双脚用力踩实地面,想象双脚像树根一样扎进地里,感受脚底的触感,保持10秒;双手紧握5秒感受手部的紧绷感,再瞬间松开,体会血液回流的放松感,重复3-4次。

最后是遇到卡壳的题目暂时跳过,去做后面的题目,降低焦虑感,换个思路再回来。

考后应激惯性 身心难退场,循序渐进回归常态

高考落幕之后,不少考生并未迎来轻松,反而陷入失眠烦躁、空虚迷茫的状态,反复复盘考试细节、纠结对错,情绪起伏剧烈。李英辉解释,这是长期高强度备考

形成的应激惯性,如同行驶的公交车紧急刹车,身体和大脑仍会保持惯性前行,是正常的身心滞后反应。

考生的身心长期处于紧绷的“战斗模式”,考试结束后外部压力骤然消失,但身心状态无法即时切换,大脑依旧处于警觉状态,容易引发失眠、心慌、莫名烦躁。同时,备考目标突然消失带来的失重感,叠加对答案、担忧成绩的心理,极易诱发焦虑、恐慌情绪。

针对考后身心调适,专家给出系统化调整方案:

- 1.减少刺激源,少刷高考成绩、分数线等相关内容,避免反复触发应激反应;
- 2.适度放松,可以进行一些自己喜欢的活动,如看电影、旅行、听音乐、运动等,帮助自己放松;
- 3.循序渐进调整作息,不强行熬夜或补觉,避免作息颠倒,保证充足的睡眠,合理安排娱乐、休息时间,让生活保持一定节奏;
- 4.与家人、朋友、同学保持良好沟通,彼此理解、支持与鼓励。

高压氧舱能帮大脑“充电”吗

医生:并非“应试神器”,不当操作会受伤

距离高考还有不到一周的时间,不少考生前往体验用于治疗疾病的“高压氧舱”,希望通过“吸氧”来缓解压力。

在社交媒体上,不乏“高压氧舱等于脑力充电宝”等相关宣传。高压氧舱究竟真的对考前减压有帮助,还是心理“安慰剂”?使用时又需要遵守哪些医疗规范?

在江西吉安永丰县人民医院的高压氧治疗中心,不少即将参加中考、高考的学生在医护人员指导下,学习吸氧的操作流程。有家长和考生说,之前通过社交媒体了解到高压氧舱可能有舒缓身心的作用,所以特地前来试一试。

学生小杨体验后表示,“过程很安静,没有不适,出来后感觉整个人都很轻松,希望通过治疗可以晚上睡个好觉。”

永丰县人民医院高压氧治疗中心主治医师戴梵冰介绍,高压氧舱的原理,是在高于一个大气压的环境里吸入高浓度氧气,提高血液中的氧含量,帮助组织修复和功能恢复,主要用于治疗与缺血、缺氧相关的疾病,对于特定病患有一定的缓解疲劳的作用。

需提醒的是,高压氧并非“一吸就灵”的应试神器。

戴梵冰强调,高压氧舱并不是普通的保健体验项目。进入舱内对身体条件有明确要求,操作流程也很严格,并不是所有人都适合。对于家长和考生



把它当成“备考神器”,医务人员持审慎态度。

戴梵冰表示,气胸、严重的肺气肿、中耳炎急性期以及未经控制的高血压患者是严禁使用高压氧舱的。不当操作极易造成耳膜穿孔、鼻窦气压伤,甚至引发神经性氧中毒。

医生建议,考生和家长不必“迷信”高压氧舱所谓的“提升记忆力”的功效。日常生活中,帮助考生缓解疲劳、科学减压的方法其实有很多,比如保证睡眠、定期进行有氧运动、多去户外晒太阳,都能有效疏解压力。但要特别警惕的是,不要迷信所谓的“备考神器”,大多数是心理安慰剂,缺乏实质证据。与其依赖外物,不如调整作息。

央视新闻微信公众号

心慌、胸闷、失眠……查不出脏器病变

考生备考,家长为何“病倒”了

中高考备考阶段,不少家长受备考氛围牵动,接连出现心慌胸闷、失眠厌食等躯体不适,就医检查却查不出脏器病变。医生提醒,该病症源于亲子间的压力共振,负面情绪通过身体转化为病痛,家长应优先调节自身状态,方能更好陪伴考生备战升学。

“医生,我不是矫情,我是真的难受。”近日,一位脸色发白、捂着胸口的母亲匆匆地走进武汉市中心医院全科医学科门诊。她自述心跳得厉害,晚上根本睡不着,担心心脏出了大毛病。然而各项检查结果显示,心脏并没有器质性问题。直到医生随口问了一句“孩子最近是不是要考试了”,这位妈妈才瞬间沉默了。原来,她的儿子今年高考,近期模考成绩有所波动,她急得整夜合不上眼,却不敢在孩子面前表露分毫,只能强装镇定去安慰孩子,自己的胸口却像压了块大石头。

记者了解到,随着中高考临近,门诊中类似这样的家长明显增多。他们大多平时身体不错,却在此时突然“不对劲”了。接诊医生将这种现象称为“备考家庭共病”。其背后的根源,是家长与考生之间极易发生的“压力共振”。

“父母和孩子天天生活在一起,情绪其实是泡在同一个池子里的。水烫了,不仅他疼,你也会疼。”武汉市中心医院全科医学科副主任医师段晓宇解释道。只不过,压力在不同家长身上的“出口”往往也有别:有人表现在心脏,心慌、胸闷,总觉

气不够用;有人反映在肠胃,吃不下东西或频繁跑厕所;有人则体现在睡眠上,脑子像过电影一样反复盘算孩子的事,凌晨三四时醒来后,再也无法入睡;还有人情绪会变得异常敏感,一点小事就火冒三丈,事后又深感后悔。这些,都是身体在替那些未被说出口的压力“发声”。

那么,备考家庭该如何走出这种“共病”困境?段晓宇给出了几项实用建议。

首先,要勇于承认压力。家长不妨对自己说一句:“孩子不容易,我也不容易。”允许自己偶尔脆弱,找个朋友倾诉一番,把话说出来,气往往就顺了一半。

其次,划定家庭“安全区”。每天确保有一两个小时,全家闭口不谈学习与考试。可以聊聊轻松的话题,或者各自安静待着。这相当于设置一道“情绪防火带”,既能保护孩子,也能保护家长自己。

第三,学会给情绪“踩刹车”。当感到心跳加速或火气上涌时,可以立即练习“4-7-8”呼吸法:用鼻子吸气默数4秒,憋气7秒,再用嘴缓缓吐气8秒。重复三五次,能有效放松紧绷的神经。

最后,务必留意身体发出的警报。如果连续一周以上完全无法入睡,血压持续偏高降不下来,情绪低落明显影响日常生活,或者胃痛、胸闷等症状一直不好转,就一定要及时到医院就诊。

专家提醒,家长的情绪和身体状态,是备考环境中极为重要的变量。稳住自己,就是对孩子最有力的护航。极目新闻