

大考临近 甩开焦虑“包袱”



考试焦虑是一种与考生关系密切的情绪状态,是指考生面对考试时,屡屡出现恐惧心理而无法自控,同时伴有各种身心不适症状。不同年龄的考生在面对不同规模、不同形式、不同科目的考试时,都可出现考试焦虑。

焦虑来源于外部环境和考生自身

考试前出现适度的焦虑和紧张,属于正常反应,但如果焦虑过度,就会使考生的应试能力下降。一般认为,过度焦虑产生的原因主要来自以下几个方面。

认知评价。有的考生自我评价过低,认为自己学习不好,因此缺乏信心,没有充分挖掘自身潜力。与此相反,有的考生自我评价过高,对自己的真正实力缺乏清醒的认识,一旦考试不理想,就会一蹶不振,最终对自己全盘否定。

外部应激性因素。父母或老师对考生的期望值过高,会给考生造成过大的心理压力,导致其出现应激性反应。考前父母关系不和、人际关系处理不当,以及之前考试失利的经历等,都会对考生产生不良影响。

个性特征。有些考生性格内向、自尊心强、对自己要求很高、胆小、害羞等,也容易出现考前焦虑。

此外,一些随机因素也可能导致考前焦虑,比如考试特别重要;考前准备不充分,包括知识、体能和物质准备等;考前睡眠不足,用脑过度;对考试形式或环境不熟悉等。

多关注自身优势 做好心理建设

在临考前的一段时间,考生们该如何释放心理压力,让身心保持在一个良好的状态?

充分做好考前复习。考生们要做好时间管理,比如可以把考前的时间分为三段:第一段以复习书本上的基础知识为主;第二段以深入理解为主;第三段以综合复习为主。考前复习可以适当延长学习时间,但是不能搞疲劳战。

对考试结果有一个合理预期。考生应根据自己的实际水平,确定一个考试目标,不可过高或过低,把目标定位在“跳一跳,摘得到”的位置,并把目标细化,具有可操作性,分解到每一天,然后每天落实到位。

进行积极的自我暗示。考生要保证内心的镇定从容,不要过分考虑考试结果;充分看到自己的长处,不断进行自我鼓励。

做好身体的准备。考生在考前应保持充足的睡眠,每天至少6~7个小时。注意劳逸结合,适度的体育锻炼可消除疲劳、增强体质。

如出现严重的考试焦虑影响日常学习生活时,应进行必要的心理治疗,包括放松训练、系统脱敏、暴露治疗、认知治疗等。

应对考试焦虑,考生也可以运用一些简便易行的心理调节方法,如自我控制法,当想到考试而紧张时,可通过做其他事分散注意力,回忆些愉快的事情,或伏案休息片刻。考生还可以进行放松训练,例如紧握拳头再慢慢松开,在感受身体放松的同时缓解心理紧张状态。

考后适度放松 避免情绪波动过大

经历了长期的备考和紧张的考试之后,考生的各种心理需求在考试后一段时间会出现“井喷”现象,情绪也会产生巨大的波动。60%左右的考生会产生不同程度的“考后综合征”,其中近20%的考生会因过度焦虑或心理问题而影响日常生活。

对于刚刚走出考场的考生而言,适当放松非常必要,但是应以健康的状态享受假期。这时考生应继续注意劳逸结合,保持一点紧张状态,并有意识地控制心理活动,不去多想考试及其结果,而是重新规划自己的生活。

经过紧张的复习和考试,加之缺少锻炼,许多考生的身体状况出现不同程度的下降,在注意饮食的同时,还要加强身体锻炼,以迎接各种挑战。比如,考生可步行、慢跑、骑自行车、爬山、游泳、参加各种球类运动等,既可以放松疲惫的身心,又可以锻炼自己的身体。

考生要以乐观、豁达的态度对待考试,家长也应多给予理解和安慰,发挥“避风港”的作用。家长要根据考生的情绪变化,给予适当的关心,即使没考好也不要责怪,而是要多开导,帮助考生选择更好的学习方案。

来源:健康报 文:河南省精神卫生中心 杨文宽 刘麦仙

看关键数字 知烟草危害

健康教育

烟草危害作为世界最严重的公共卫生问题之一,不仅危害吸烟者本人的健康,还会产生二手烟、三手烟,严重污染环境,并对他人健康造成严重影响。

烟草危害要引起重视

大家都知道,吸烟对肺不好。其实,吸烟的危害可远不止于此,肿瘤、心脑血管疾病、痴呆……都与吸烟有密切关系。接下来,我们通过一些关键数字,一起来揭开烟草危害的真实面目。

编码F17.2

首先要强调的是,吸烟成瘾(又称烟草依赖)不是行为习惯,而是一种慢性疾病。世界卫生组织已将其列入国际疾病分类(ICD-10),编码为F17.2。烟草中所含的尼古丁是主要的成瘾成分。吸烟者一般在刚开始的时候,吸烟支数并不多,吸烟频率也不高。但在尼古丁极强的成瘾性作用下,随着吸烟时间的延长,大脑的形态、功能发生改变,吸烟习惯逐渐养成,吸烟者的吸烟量与吸烟频率会逐渐增加,烟瘾变大。这种烟瘾是一种慢性成瘾性疾病,称为烟草依赖。

800万人

吸烟成瘾是一种流行病和巨大的公共健康威胁,吸烟危害吸烟者本身健康,二手烟暴露影响不吸烟者的健康。世界卫生组织公布的数据显示,全球每年因吸烟及二手烟暴露死亡的人数达800万,每4秒就有1人死于吸烟相关疾病。其中超过700万人死于直接吸烟,120万非吸烟者因接触二手烟而死亡。

69种致癌物

烟草燃烧所产生的烟雾是由7000多种化合物所组成的复杂混合物,其中气体占95%,如一氧化碳、氢化氰、挥发性亚硝酸等,颗粒物占5%,包括半挥发物及非挥发物,如烟焦油、尼古丁等。这些化合物绝大多数对人体有害,其中至少有69种为已知的致癌物,如多环芳烃、亚硝酸等,而尼古丁是引起成瘾的物质。

56种疾病发生风险,22种疾病死亡风险

有研究显示,吸烟与56种疾病发生的风险增加有关。在疾病的发病风险中,恶性肿瘤风险升高34%;呼吸系统疾病风险升高18%;循环系统疾病风险升高10%;传染病和寄生虫病风险升高7%;皮肤和皮下组织疾病风险升高14%;内分泌、营养和代谢疾病风险升高5%。该研究同时显示了吸烟与22种疾病死亡风险增加有关。在疾病的死亡风险中,曾经、经常吸烟的男性死于重大疾病的风险升高33%。18岁以下开始吸

烟且居住在城市的男性,总体死亡风险升高了106%,任意疾病发生风险升高32%。

吸烟不仅影响自己的健康,也会严重影响家人和孩子的健康。一项评估2004年全世界192个国家接触二手烟的情况,以及二手烟在儿童和成人非吸烟者中的疾病负担的研究发现,有40%的儿童不吸烟者、33%的男性不吸烟者和35%的女性不吸烟者暴露于二手烟。不吸烟者暴露于二手烟,同样会增加吸烟相关疾病的发病风险。有证据提示,二手烟暴露可以导致儿童哮喘、肺癌、冠心病等。

二手烟暴露并没有所谓的“安全水平”,短时间暴露于二手烟之中也会对人体健康造成危害。据估计,这种暴露可导致37.9万人死于缺血性心脏病,16.5万人死于下呼吸道感染,3.69万人死于哮喘,2.14万人死于肺癌。

6小时

二手烟是吸烟者“吞云吐雾”后残留在衣服、墙壁、地毯、家具,甚至头发和皮肤等表面的烟草残留物。其有毒成分包括氢氰酸、丁烷、甲苯、砷、铅、一氧化碳等10余种。二手烟在室内停留的时间相当长,卷烟熄灭后6小时它们依然存在,还会随着时间的推移而累积。

10年时间

烟草对人的影响有滞后效应,有时甚至延迟10~30年。随着年龄的增加,体内各个器官功能逐渐下降,烟草带来的危害也逐渐显露。及早戒烟可以弥补受损的健康。在重大疾病发作前戒烟的人群,戒烟后10年左右其患病或死亡的风险基本接近从不吸烟者的水平。

吸烟成瘾需科学治疗

以上这些关键数字都在警示我们烟草的危害性和戒烟的益处,那为何还是有这么多吸烟者明知吸烟有害,却仍然照吸不误?相关研究表明,吸烟者中有近一半的人患有烟草依赖。有烟草依赖的吸烟者,又可进一步分为轻度依赖、中度依赖和重度依赖。他们在吸烟动机、吸烟量、烟龄、吸烟起始年龄、戒烟意愿、戒烟成功率上存在差异。相应的,戒烟诊疗也要因人而异。

很多人戒烟失败并非缺乏意志力,而是没有采用正确科学的方法。吸烟者本人的戒烟意志是成功戒烟的基础,应该深刻认识到吸烟与二手烟暴露对健康的危害。没有成瘾或者烟草依赖程度较低的吸烟者,可以凭毅力自行戒烟(但经常需要给予简短的戒烟建议,并激发其戒烟动机)。烟草依赖程度较高者,可到戒烟门诊接受戒烟治疗,进行行为矫正、使用戒烟药物等。

来源:健康报 文:中日友好医院呼吸中心 肖丹