

考完数天了仍走不出焦虑紧张?考生和家长要注意了——

小心!“高考后综合征”正悄悄靠近

距离高考已经过去数天。长期备考和紧张的高考之后,考生会有各种心理变化,情绪也可能产生巨大的波动。每年高考之后,一些考生会产生不同程度的“考后综合征”,感觉六神无主,不知所措,或者因过度焦虑等心理问题影响日常生活。

如何预防和应对?6月12日,三湘都市报记者采访湖南省脑科医院(湖南省第二人民医院)心身医学科专家,提出应对措施。

■文/视频 三湘都市报全媒体记者 李琪
实习生 廖莹 何林静 通讯员 杨文



扫码看视频



6月12日,长沙世界之窗,高中毕业生齐放纸飞机,向青春告白。

湖南日报全媒体记者 徐行 通讯员 邓婷 摄

高考结束后,考生仍感觉焦虑或抑郁

长沙的赵同学参加完2023年高考后睡了两天,还处于迷迷糊糊的状态。妈妈询问要不要出去玩一玩,好好放松心情,赵同学表示分数还没有出来,自己很害怕。孩子这样的情况,让家长非常担心。

“每年高考后都会有考生来到门诊,更多还有线上的咨询,这是一个比较普遍的现象。”湖南省脑科医院(湖南省第二人民医院)心身医学科副主任医师李莉介绍,实际上,“高考综合征”其实就是一种焦虑或抑郁反应,是情绪比较激动的一个状态。

“考生除了这个情绪方面的反应,身体方面也会同时带来一些反应,比如说心慌、心悸、不想吃饭、失眠等。”有一部分考生考得特别理想,然后特别激动,导致睡不着觉;而有一些考生可能是考试失利,就会有许多的失落感、愧疚感负罪感和自卑感,所以就可能出现这样的状态。

“高考后综合征”,可以这样应对

对于“高考后综合征”的情况,湖南省脑科医院(湖南省第二人民医院)心身医学科副主任医师李莉建议考生和家长通过以下方式进行合理疏通。

考生



1.学会接纳,认识到这是一种正常反应,为了高考这一个目标奋斗了很多年,但是奋斗的结果可能和期望有所出入,有一些情绪都是正常的。不管考试结果如何,都要学会接纳这个结果,尤其是接纳自己的这种负面的情况。

2.调整自己的心理状态,做好心理建设。大概评估一下自己的考试成绩,到底是个什么状态,能不能考到第一志愿或理想的专业,如果考不到的话,需要做一些其他的什么准备,需要做哪些备选方案等。类似这种心理建设准备得越多,心态调整将会越快。

3.借助一些精神放松的方法,健康饮食。重视健康饮食,还可以借助外力进行自我情绪的调节,比如说放松、冥想等,让自己的身体回归到比较放松的状态。

4.加强运动,合理地宣泄自己的不良情绪。更多时候,负面的情绪需要宣泄出来,一周运动三到四次,每次半个小时,不管是跑步、打球还是游泳,这些运动都可以缓解消极情绪的30%左右。此外,还可以通过和朋友老师沟通、写日记等,将不良情绪讲出来或者写出来。

家长



1.默默陪伴,通过自己的人生经历开导孩子。尽可能不去唠叨、指责孩子,同时避开敏感词,以自己的过往经历给孩子做一些人生的规划和指导。

2.带孩子做一些更有意义的事情分散注意力。可以帮助孩子去寻找一些更有意义的事情,比如打暑假工、做义工,或者学习一些技能——游泳、考驾照等。通过这种方式来分散孩子的注意力。

值得注意的是,如果孩子出现了有超过持续2周以上睡不着觉、吃不下饭甚至慢慢地出现越来越多的沮丧和抑郁情绪,完全坐立不安、静不下来,家长一定要引起注意,及时陪同前往医院检查,让医生评估焦虑、抑郁程度,再进行针对性的治疗。

考后连线

“后高考”生活 只放松,别放纵

聚会出游兼职要注意什么
这份温馨提示请收好

高考之后去哪放松?跟同学聚餐,跟朋友打游戏,还是跟家人出去旅行?多地教育、公安部门发出提醒,高考后游玩不能放松警惕,安全第一,不要让不法分子有可乘之机。6月12日,三湘都市报记者梳理了多地发布的提醒,主要包括人身安全、个人信息安全等多个方面,提醒考生们放松之余不能卸下警惕性。

聚会狂欢,人身安全最重要

高考后聚餐喝两杯,跟朋友在酒吧畅饮,饮酒要适量。饮酒过量不仅可能引发身体不适,也极易发生酒驾、打架斗殴甚至下河游泳溺亡等情况。

交警部门提醒,酒驾尤其是醉驾是严重的交通违法和犯罪行为,不仅需要承担相应的法律责任,对自己和他人的生命安全还会造成极大威胁。对于考生来说,将会直接影响到高考录取。同时,考生家长的酒驾、醉驾行为也可能会影响到考生。

高考后,部分考生报复性疯玩、胡吃海喝,容易导致身体超负荷运转,增加罹患肠胃疾病风险,也容易因生物钟紊乱导致精神不佳,陷入空虚状态。建议学生科学合理安排假期生活,例如安排运动、分担家务、阅读等。

结伴出游,与家人保持联系

一场毕业旅行是很多考生选择的放松方式,恰逢夏季高温时期,外出旅行前要掌握必要安全常识。外出旅行前还要与家人充分商量,旅途中时刻保持密切联系,不参与任何探险、冒险活动。

有人选择兼职来勤工俭学,兼职工作请多和家人沟通、商量,让他们帮忙进行信息甄别,防止上当受骗或掉入传销陷阱;如遇到用工单位提出要用个人证件作抵押时,一定要拒绝,谨防证件流失。此外,兼职时遇到需要独自一人时,如家教等工作,第一次上门时请找人陪同,防止发生意外。遇到可疑情况,请及时拨打110报警求助。

■三湘都市报全媒体记者 魏灿
实习生 王美玉 陆婷 整理

安全提醒

爷爷骑行载俩孙子 闯红灯被撞伤

交警:全责还要被罚



扫码看视频

三湘都市报6月12日讯
暑假将近,家长们带孩子出行一定要看顾好孩子,并且以身作则遵守交通规则。

常德一老人骑电单车载着两个上小学的孙子出行,闯红灯被一台小车撞倒。6月12日,常德交警通报这起事故,提醒家长注意儿童交通安全。

常德交警通报,6月3日7时27分,在常德市城区育才路与朝阳路路口,公共场所视频监控显示:路口直行方向刚由绿灯转为红灯,一辆搭载着两个小孩的电动自行车闯红灯驶入路口,被右侧正常通行的一辆小车连车带人撞倒在路面。画面显示,其中一个小孩没有佩戴安全头盔。

事故发生后,小车驾驶人立即下车查看并报警。事故造成两车不同程度受损,所幸电动自行车驾驶人万某以及万某的两个孙子只是轻微擦伤,并无大碍。

据了解,当天万某带着分别7岁和8岁的孙子在自家店里吃完早餐后骑车回家。眼看路口刚刚转为红灯,万某因为不想再等一轮信号灯,心怀侥幸闯红灯通行,结果与小车在路口发生碰撞酿成事故。调查中心民警发现,两个孩子中年龄更小的还没有佩戴安全头盔。

民警对万某未督促乘车人佩戴安全头盔进行批评教育,并依法对万某非机动车不按照交通信号规定通行、驾驶电动自行车搭载2名及以上乘车人员的交通违法行为合并处罚款100元的处罚,同时认定万某负事故的全部责任。

■全媒体记者 魏灿 实习生 王美玉
通讯员 封跃林 刘小满 姜沛