

考前焦虑到不行？

考生和家长的情绪自救指南快收好

“白天在学校经常头晕、胸闷,晚上就像被钉在床上,眼睛瞪得生疼,脑袋里全是‘考不好怎么办’‘上不了好大学就完了’这些念头,翻来覆去地打转。”

“以前我最擅长数学,可现在一看到那些函数图像、几何模型,脑子就一片空白,心跳快得像要冲出嗓子眼,连简单的选择题都算错……”随着高考进入倒计时,浙江省立同德医院心理门诊因高考焦虑前来咨询的学生数量翻了一倍,“考前综合征”已成为备考学子的普遍困扰。适度焦虑是正常应激反应,但过度焦虑会影响学习效率和身心健康。怎样才能科学应对?

学生如何淡定应考?

拆解焦虑,把“大象”装进冰箱

试试这个方法:准备一张A4纸,把焦虑点像列菜单一样写下来,再标注解决优先级。让大脑从“这些我不行”切换到“这个我能做”。当抽象的恐惧变成可解决的小任务,每天攻克两三个问题,有助于降低焦虑值。

动出快乐,让压力随汗蒸发

没时间跑步?坚持每天跳绳1000个,不仅睡眠质量变好,作业效率提高,考试时的专注力也更好了。选择骑车或步行上下学。运动时分泌的内啡肽和多巴胺,就像天然抗焦虑药,帮你清空大脑缓存。

收集星光,用小确幸点亮信心

准备一个“幸运手账本”,收藏自己的治愈魔法,睡前花3分钟记录3件小确幸,焦虑时翻开看看,你会发现,自己远比想象中强大。

呼吸开关,10秒重启大脑

当模拟考时心跳急速飙升,尝试用“478呼吸法”稳住局面:吸气4秒感受腹部隆起,屏息7秒默数心跳,呼气8秒想象压力排出。重复3组后,你会发现自己重新找回了做题节奏。这个方法就像给大脑按下重启键,随时随地都能使用。

恰当自我评价,接受自我

中考、高考都不远了,经过近一个学年的复习,自己掌握的知识点,确信已经稳稳地复习好了;至于尚未掌握的知识点,也不必太紧张,坦然接受“短板”。

家长如何从容陪考?

中高考临近,可能有些家长比考生本人还焦虑,这里为家长送上几点贴心小建议:

学会放手,利用“自我决定理论”给予成长空间

中高考在即,很多家长总想全方位“掌控”孩子的复习进度,当家长频繁询问学习情况时,反而剥夺了孩子的自主性,容易引发逆反心理,导致亲子关系剑拔弩张。

家长们不妨学着睁一只眼闭一只眼,运用“非侵入式陪伴”理念,减少主动询问,只在孩子主动表达时耐心倾听;不过分干涉孩子的学习节奏,给予其心理自主权,满足孩子的自主需求,这反而能提升他们的学习内驱力。

用后勤战术代替说教战术,遵循“非言语沟通”原理

唠叨式关心往往适得其反,相比之下,把爱藏在细节里,运用“非言语沟通”更能打动孩子。研究表明,身体语言、环境暗示等非言语方式传递的信息,更容易被潜意识接收。

家长可以研究孩子喜欢的菜谱、准备营养餐,根据天气提醒增减衣物,悄悄在孩子书桌旁放上解压玩具或励志小卡片,这些行为属于“情感支持型行为”,能通过情感联结给予孩子安全感,比千言万语的“道理灌输”更能温暖孩子的心,还能避免引发心理防御机制。

科学了解高考信息,规避信息过载引发的焦虑

铺天盖地的考试资讯容易导致家长信息过载,进而产生认知失调引发焦虑。此时,运用信息筛选策略尤为重要。

通过关注当地教育考试院官方账号、参加学校家长会等官方渠道获取信息,这是在运用“权威信息源依赖”原理,能有效减少信息不确定性带来的焦虑。

营造松弛感家庭氛围,构建“情绪安全岛”

家庭氛围是孩子情绪的晴雨表,即使内心焦虑,家长保持平和乐观的状态,实则是在为孩子构建“情绪安全岛”。和孩子一起看场轻松电影、到公园散步打球、或是开展家庭吐槽大会……在轻松的氛围中,家庭成员之间通过情绪共振,实现压力的共同释放,有利于维护家庭的情绪稳定。

借助专业力量,实现家校社协同支持

家长在陪考过程中,积极借助外部专业力量,能有效缓解焦虑,为孩子创造更有利的成长环境。家长可以主动寻求学校的帮助,许多学校会为考生和家长提供针对性的咨询服务。

此外,前往医院心理门诊求助也是不错的选择。获取专业的心理测评,帮助孩子找到问题根源,及时疏导情绪,学习自我调适的技巧,底气增加了,焦虑也少了。

社区资源同样不可忽视,一些社区会组织高考家庭互助活动、专家讲座等。家长们参与其中,既能获取实用信息,又能在交流中得到情感支持,形成“家校社”协同的支持网络,共同为孩子的高考保驾护航。

考试不仅是孩子的“战场”,也是家长的一次成长。运用心理学智慧,以从容的姿态,陪伴孩子走过这段重要的旅程!

(王维丹系浙江省立同德医院临床心理科副主任心理治疗师)

戒烟最佳的时机,就是现在



“杭小清”来了。

编者按

5月31日是世界无烟日。烟草是健康的隐形杀手,每年夺命数百万。值此之际,我们聚焦吸烟危害,倡导科学戒烟。珍爱生命,远离烟草烟雾,为自己、为他人,共筑无烟屏障。戒烟,从此刻开始。

杭州成人吸烟率跌破20% “无烟西湖”IP形象“杭小清”亮相

4月份,一场西湖健康跑已为2025年的世界无烟日主题宣传活动拉开了帷幕,同时启动的“无烟杭州”IP形象征集和志愿者活动征集也为本次活动提前进行了预热。

杭州市疾病预防控制中心(杭州市卫生监督所)副主任姜彩霞介绍,“无烟杭州”IP形象共征

集到170多件稿件,最终确认的IP形象“杭小清”在活动现场正式发布,该形象将应用于“无烟杭州”的各个场景。“杭小清”以西湖水精灵为灵感,呈现萌态水滴造型,头部点缀三潭印月纹样,身披绿色渐变外衣,宛如杭州的青山绿水,也象征西湖的清澈与健康生态。

此外,杭州市还将常态化开展劝阻“游烟”志愿者行动。西湖景区城管中心“无烟西湖”志愿者代表杜院琪说,面向社会招募志愿者,鼓励市民以主人翁姿态参与控烟,引导游客自觉响应“拒绝游烟”的倡议,共同守护西湖的清新空气,形成“人人参与、人人践行”的社会共治格局。



“请您掐灭手中的烟”,执法队员正在进行劝导。

科学戒烟,越早越好

戒烟48~72小时:尼古丁完全排出体外,味觉和嗅觉开始改善。

戒烟3~9个月:肺部的纤毛开始修复和再生,这有助于清除肺部的黏液和其他污染物。肺功能改善可高达30%,从而使日常活动(如爬楼梯、运动等)变得更轻松。

戒烟1年:心脏病发作的风险会降低到与不吸烟者相当。

戒烟5年:中风和口腔癌风险下降至与不吸烟者相当。

戒烟10年及以上:患肺癌

的风险会降低到与不吸烟者相当。

这里需要注意的是,戒烟10年及以上,患肺癌的风险会降低到与不吸烟者相当。有些人虽然已戒烟,但发生肺癌的风险仍较高。所以,要趁早戒烟,也不要以为戒烟了就万事大吉了,吸烟留下的危害需要时间慢慢消磨。

所以,再次提醒广大烟民,不要等到身体出问题后再戒烟,而是要趁早戒烟。

那么,如何科学有效地戒烟呢?吸烟实际是烟草依赖导

致的慢性成瘾性疾病,单纯靠毅力的“硬戒”成功率约为3%,结合药物干预和行为支持的综合戒烟方案,成功率可提升至50%以上。

药物治疗(需要专业医生选择治疗药物)

尼古丁替代疗法(贴片、口香糖等):向身体提供低剂量尼古丁,缓解戒断症状,但避免香烟中的其他有害物质的损害并逐渐减少剂量直至摆脱尼古丁;盐酸安非他酮:抑制尼古丁受体;伐尼克兰:作用于大脑尼古丁受体,一方

面减轻戒断症状和吸烟快感,另一方面降低复吸后的满足感。

其他戒烟方法

行为干预:清理烟具、避免吸烟场景(如饭局、棋牌社等),强化戒烟干预等。寻求社会支持:加入戒烟团体或社区,利用专业资源如戒烟热线4008085531,戒烟APP等。专业医护人员指导:戒烟门诊(如5A、5R戒烟法)等。

戒烟不是简单的行为改变,而是一场与时间赛跑的细胞修复工程。当你掐灭烟头的那一刻,数千种化学毒素的侵袭虽已停止,但肺部“灾后重建”才刚刚开始。

遇见边走路边吸烟的人,该怎么办?

最高罚款200元,场所最高罚款30000元。部分网友表示:“在路上吸烟,就是让路人被迫吸二手烟”“建议全国推广”……也有部分网友表示反对,认为室外吸烟不应该被如此限制,“室外空间本应相对自由。”

中国控烟与健康协会常务副会长贺青华在接受媒体采访时表示,上海针对“游烟”治理的新规有一定示范作用,从公共卫生的角度来讲,维护了公众健康。“吸烟是吸烟人群的生活习惯,烟民有吸烟的自由,但是不能自由地吸烟,吸烟的确应该有一个固定的场所。”贺青华说。

“游烟”属于二手烟雾,其中既包含了主流烟,也包含了侧流烟。美国癌症协会在官网发表文章称,相对于主流烟,侧流烟中的尼古丁和有害物质含量更高。研究发现,侧流烟致癌物苯并芘的含量是吸烟者吸入烟雾的3倍。

“游烟”这类二手烟最擅长大范围攻击。国外有试验显示,在无风的条件下,烟头燃烧后产生的烟雾可飘10米远;若有风,烟雾中的化学物质甚至可达25米远。

也就是说,香烟燃烧点周围至少10米,都是烟雾的覆盖范围。如果在路上碰到“游烟”,在无风的条件下,尽可能走到吸烟者前面,按照一般人的步幅算,最好离吸烟者15步之外比较安全。如果天气有风,尽可能走到“上风口”那一侧。

二手烟伤身是全方位的

世界卫生组织指出,全世界吸烟者约有12.5亿,烟草使用每年造成700多万人直接死亡,大约130万人因接触二手烟而死亡。

东南大学附属中大医院呼吸与危重症医学科主任医师韩淑华表示,研究发现即使自己不吸烟,但如果每天闻烟味15分

钟,时间达到1年以上,受到的危害跟吸烟者差不多。

有人算过一笔账:每天吸一包11元钱的烟,60年就是24万,这是经济账。

从健康角度看,吸烟的代价“上不封顶”,其对身体的伤害是全方位的。

被迫吸烟,怎么降低伤害?

世界卫生组织指出,接触二手烟雾,没有安全水平。即使是短暂的接触也可能对成人和儿童有伤害。

如果无法避免经常暴露在二手烟或三手烟的环境中,可以以下几点来减少伤害。

勇敢说“不”:如果避无可避,要对吸烟者果断说“不”,让他不要在人群密集场所吸烟。

远离吸烟者:在室外尽量少在吸烟场所逗留,尤其是婴幼儿、青少年及体弱多病的人。外出旅游时,尽量选择待在无烟

区。乘车时,选择无烟车厢;住酒店时,选择无烟的房间。

开窗通风:在室内即使只吸一支烟,也需要开窗通风16个小时以上,才能使PM2.5浓度恢复之前的水平。除了开窗通风,室内还可以适当摆放绿植,必要时可使用空气净化器。

及时清洗:若身边有人吸烟,不要在吸过烟的环境中长期停留,回家后应更换衣服且洗澡。最好也及时更换或晾晒可能存在三手烟的物品,比如衣物、地毯、床上用品等。

多吃果蔬:多吃富含胡萝卜素及维生素C的新鲜蔬果,适当喝些绿茶,这些食物有助于清除烟进入人体后产生的自由基,减少伤害。

戒烟不仅是在保护自己,也是在保护周围的人。任何时候,都不要有侥幸心理。为了自己和周围人的健康,请果断戒烟。

(来源:《生命时报》)