

# 警惕“高考后综合征”

高考结束后,不少考生心理起伏比较大。根据心理专家不完全统计,从高考结束到录取结束这段容易被忽视的时间里,60%—70%的高考生会产生不同程度的“焦虑”,近20%的考生会因为过分焦虑而影响日常生活。

高考后,很多考生被发现有心事,往往已进入了抑郁期,抑郁的治疗比一般的心理障碍困难。因此,家长要及早发现学生异常心理的苗头,尽早释放考生心中的不快,让考生在上大学之前,拥有健康的心理及体格,以应对接下来的学习与生活。



## 1 四种心理不健康

### 放纵型心理

放纵型考生在考生群体中占有相当大的比例。他们认为高考结束便意味着苦日子熬到头了,得好好犒劳一下自己,弥补自己这多年来的艰苦奋斗,因此毫无节制地玩。

### 抑郁型心理

抑郁型考生的表现是吃不好、睡不好,情绪低落,有些还伴随出现强迫思维、强迫行为,自责自责。有的人甚至由于性格突变暴躁,让人觉得难以理喻,与家人争执中情绪一触即发,严重的会出现轻生念头,甚至采取轻生行为。

### 茫然型心理

茫然型考生从原来紧张的高考学习中一下子放松下来后,会出现一段真空状态。对于相当多的高考生来说,一直被父母、老师推着走的学生来说,随着压力的释放,会产生一种虚无、无所适从的感觉。尤其高考后父母对自己的生活学习要求的变化,大家期待的眼光都放在分数时,这种感觉更明显。

### 焦虑型心理

考后焦虑型心理也比较常见,许多考生在考后会出现这种患得患失的状况,尤其是那些平时学习成绩还不错的考生。他们往往期待值比较高,但在等待放榜的日子里,由于不确定性而变得焦虑。这种焦虑对于那些心理素质弱的考生,还会持续加重。比如有些高考生会出现由焦虑到失眠,再从失眠到抑郁等。

## 2 别让放松成“放纵”

“考完试要和同学去唱歌放松一下”,“要把很久没玩的游戏捡起来好好玩几天”,“班里的同学还得好好吃几顿伙伙饭”,“一定要来一次说走就走的旅行”……

高考还没结束,一些今年参加高考的考生就已纷纷计划着考后的放松方式。专家提醒,高考后适度进行放松可以愉悦身心,但考生应尽量避免考后过度放松,毕竟还有很多挑战在等待着考生。

长期复习备考,使考生的心理一直处于高度紧张状态,确实需要放松一下。但放松绝不是放纵。高考后,考生通常会选择上网、旅游、唱歌、聚会等方式释放紧张情绪。压力的宣泄要缓慢进行,最忌讳的就是从考前的极度紧张到考后的极度放松,火山爆发式的压力释放易导致不良后果。

考生和父母都应该从心理上尽可能地放松,将绷紧的“弦”重新调整,以应对即将来临的各种问题(填报志愿、落榜、入学等)。如果考生在考后很难恢复生活节律,注意力不能集中,也可找心理医生咨询,及时调整自己的心态。

专家建议,考生在高考后可以采取适当方式放松心情,做一些自己喜欢的事情,但不应该放纵,不能整天吃喝玩乐、颠倒黑白、夜不归宿。

考生应在考后继续保持积极心态,尤其是在报考志愿填报阶段,多了解学校和专业信息,以免造成仓促报考没有目标。考生在这段时间内应逐渐调整自己,不要因过度娱乐放松而耽误了重要步骤,留下遗憾。

## 3 家长孩子多沟通

高考对考生来说是一次心理应激过程,即使是心理素质好的考生也会出现不同程度的心理症状。高考前与高考期间,孩子们忙于学习,家长和孩子较少交流。此时,父母有必要与子女多沟通,家长或考生任何一方的情绪变化,都可能导致无法预料的冲突。别让考生单独面对压力,尽量以乐观的态度面对问题。

然而,现实情况却是家长最关心的还是成绩,以及在填报志愿之前选择一个合适的专业和院校,这也几乎成为大部分家长所关注的焦点。

许多家长都认为孩子在高考之后,随意放松就行,有些家长干脆就直接说:“考完了就是玩嘛,还有啥子好担心的呢?”

家长们很少了解孩子们考试后的心理状态,以为考完了压力也就消失了,这是家长们的误区。高考前的焦虑和紧张情绪大家都能理解,家长也都很关注,而考试一旦结束了,所有人都松了一口气。这时,很少有人会想到孩子的心理问题,缺乏对孩子的心理疏导。

这种考后心理疏导的“盲区”恰恰是最危险的,对于心理素质较差的孩子来说,容易出现情绪低落和焦虑型心理状态。

## 4 考生不要寻烦恼

在等待放榜填志愿的日子里,考生可以根据自己的兴趣和爱好,做一些平时想做却没有机会做的事情。还可以勤工俭学,或开展一些自己感兴趣的社会调查,锻炼自己的生活自理能力和人际交往能力,为进入高校做好多方面的准备。

每年高考后,总有大批考生落榜。落榜的考生能否正确对待“名落孙山”,是对心理素质的一次考验。考生应学会全面看待事物,客观评价自己,这是战胜失败、挫折的关键。

不能在高考前后都折磨自己,一定要调整好心态,还有家长也应该帮助学生,安慰他们,让他们没那么烦恼。

要记住,高考绝非人生的终点。人生其实是一场马拉松比赛,而高考只不过是人生马拉松跑道上的第一个百米节点,不要仅仅因为这个百米节点,就否认未来更长更远的人生道路的存在。输掉了高考,并非输掉了整个人生!毕竟,不管高考在你心中有多重要,它仅仅是一次失利,绝不意味着你的永远失利!

在生活和成长过程中,每个人都不可能避免地会遭遇挫折和失败,它们既给人带来心理压力和情绪困扰,同时也会给人带来成长的契机。如果能在挫折中奋起,那将收获人生中一笔巨大的财富。即使在高考这个所谓“重要的节点”上跌倒了,但若你能及时调整好自己的心态,勇敢地选择面对,在跌倒的地方爬起来,再次以一种积极的心态投入人生的战场,未来仍有漫长的时间足够让你可以去追赶、去弥补。(本报综合)



## 崇阳卫计局 救灾物资运进驻点村

本报讯 通讯员苏鹏报道:“6.02”暴雨致崇阳县沙坪镇泉湖村受灾严重,连接村组的水泥路多处被冲断,供电线路损毁,全村有5个组无路进出,14户村民的房屋倒塌。

当日下午,县卫计局运送物资的车辆到达泉湖村,却送不到急需的群众手中,多次探路未果。一直到傍晚,才由另一个村的村民带领迂回20公里,把运送物资的车辆带到距离受灾严重的12组还有2公里的地方。县卫计局干部职工组成10人突击队,肩扛手抬,在泥泞中艰难行进,历经3个来回,于晚10时许把全部200余件救灾物资送到临时存放点。

6月3日上午,该局又将由湖北省红十字会捐赠的40件家庭急救包、5箱夹克运抵泉湖村。

## 赤壁人民医院 对口支援武警部队

本报讯 通讯员陈影报道:5月28日,赤壁市武警中队与赤壁市人民医院签订对口支援协议书,双方将在医疗技术、人才培养等多方面开展合作,提高武警中队医疗保障能力,切实解决官兵看病就医难题。

结成对口支援后,赤壁市人民医院选派临床经验丰富的专家定期到武警部队坐诊、巡诊,对武警部队医疗卫生专业技术人员开展业务指导和培训。医院还在门诊实行军人优先就诊,住院部开设军人病房,开通绿色通道,对军人危急重症病人实行先救治后收费。此外,每年免费按赤壁市武警中队需求安排卫生员进修、实习;每季度免费到武警中队进行一次健康教育、心理疏导。

## 咸安 发放计生关爱项目资金

本报讯 咸安都市报记者葛建伟、通讯员魏国君、刘振华、揭洋报道:1日,咸安区“三关爱”(关爱留守儿童、关爱女孩家庭、关爱失独家庭)暨“幸福工程”项目资金发放活动在官埠桥镇举行。

据了解,该区从2009年开始开展“关爱女孩‘双千’”和“幸福工程、救助贫困母亲”项目,取得了明显成效,多次受到国家、省、市计生部门的充分肯定和表彰。

今年,该区决定在全区开展计划生育“三关爱”活动,各级各部门将采取“一对一”或“多对一”的结对帮扶形式,帮助计生特殊困难家庭解决生产和生活上的实际困难。当天,共计发放关爱资金167.43万元。

## 嘉鱼卫计监督执法局 以会代训提升服务

本报讯 通讯员周文广、章亚楠报道:6月5日,嘉鱼县卫计综合监督执法局组织个体诊所、厂矿医务室负责人、医生、护士等四十余人召开培训会。

会上传达了该县对个体行医政策,通报了该局对各诊所、医务室检查情况及存在的问题。强调依法行医的重要性,要求大家加强业务知识学习,从而保障群众的就医安全,要求规范执业才能更好地防范和规避风险。

会上还就诊疗业务知识、法律法规、传染病防控等方面的知识进行了培训和互动交流。

## 预防夏季皮肤病

本报讯 记者赵晓丽报道:已入夏季,气温炎热,很多市民感觉皮肤瘙痒。

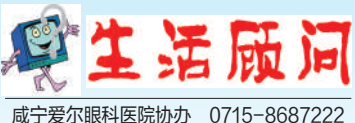
温泉花坛社区卫生服务中心全科医生苏红艳表示,夏季气候潮湿再加上天气闷热,这给细菌、微生物的繁殖生长提供了有利条件,加上紫外线强烈,导致皮炎湿疹易发。

当然,除了上述因素之外,日常生活中有许多不良生活习惯,也可能导致皮肤病加重。不少皮肤病患者用力抓皮肤痒痒处,不但不能缓解症状,还可能使情况进一步恶化;部分患者因食海鲜、酒、辛辣等各种刺激性食物,也会加重过敏程度。

因此,她提醒广大皮肤病患者,良好的

生活习惯对预防皮肤病很重要。夏季应以清淡饮食为主,少食用肥甘味厚辛辣的食物,也尽量避免摄入光感性蔬菜和药物。应注意保持皮肤清洁和干爽,增强体质,保证睡眠时间,避免熬夜。外出时,做好紫外线防护措施,减少暴晒时间,特殊作业的人应做好相关防护措施。同时,适当运动,可以增强肌肤的弹性,也能增强抵抗力。

她提醒症状严重的患者,一旦发病,尽量避免洗澡、搔抓等外界不良刺激,应立即入院进行专业治疗。



咸宁爱尔眼科医院协办 0715-8687222

## 阴雨天也需防晒

本报讯 记者朱亚平报道:夏天来临,家住添地绿小区的姜女士每天出门前,都要往脸上、身上涂抹各种防晒用品。这几天,恰逢阴雨天,她高兴地认为,没有太阳,就不用防晒了,皮肤可以好好休息一下。

市疾控中心全科医生钟平介绍,很多人只有在阳光强烈时才使用防晒霜,认为阴天或下雨天的时候,云和雨水能阻隔紫外线,所以就不做防晒工作了。其实云和雨水是没有办法很好地吸收紫外线的,阳光中的紫外线,即使在薄雾、阴天和有云

层的天气,也照样存在,因此防晒工作依然不能偷懒。

皮肤接受紫外线暴晒后,会损伤表皮细胞、活化酪氨酸酶,加速色素合成,破坏皮肤的保湿功能,使皮肤变得干燥,让真皮层中的弹性纤维受损,使细纹产生。阴雨天里,虽然紫外线没有那么强,但防晒也是必不可少的。

夏天里被晒黑一点是难以避免的,这时候也千万别放弃防晒,别以为已产生的黑色素会阻隔更多紫外线。其实皮肤中的黑色素是吸收部分紫外线,起一点隔离作用,但无法阻止肌肤被晒黑晒透,所以就算你暂时被晒黑了,也要坚持不懈防晒。

## 夏季游泳 急救常识需熟记

夏季炎热高温,不少孩子都会选择游泳方式来消暑。除了游泳池外,水塘、水库等野外自然水域也是孩子们嬉戏游乐的首选场所。湖北科技学院附属第二医院内科主任彭圣威提醒,这些天然“游泳池”正是溺水事故的高发区,特别是中小学生在体力、安全意识、急救常识等方面都不及成年人,更易发生溺水事故。切勿盲目下水。

“会游泳不等于会救人。即使水性很好,一旦发现有人落水,市民也不能盲目下水救援。溺水时,溺水者往往惊慌失措,手脚乱蹬拼命挣扎,在情急之下难免会把施救者当成救命稻草而死死抓住,使施救者无法脱身。”彭圣威主任提醒市民,很多青少年尤其是男生缺乏施救技能,看到同伴出现险情,会直接跳下去救人,殊不知,在水中挣扎的人往往力道很大,导致出现救不了人反而搭上自己性命的情况发生。

因此,在靠近溺水者并进行施救时,市民必须掌握正确的施救姿势,即从溺水者的背后

靠近,一手从其前胸伸入对侧腋下,将其头紧紧夹在自己的胸前,另一只手划水,仰泳将其拖向岸边。

万一被溺水者死死抓住,施救者可以憋气向下沉,这样溺水者就会出于本能向上挣扎松手;如果被从后抱住,施救者可以向外掰开他的手指;如果被锁住颈部,就应立即将下颚收紧;如果从前方被抱紧,要先将身子向上伸,然后向下蹲,同时双臂向上用力挣脱。

上岸后,要迅速解开溺水者的衣服和腰带,及时清除口、鼻中的淤泥、杂草、泡沫和呕吐物,使上呼吸道保持畅通。如果发现溺水者喉部有阻塞物,可将溺水者脸部转向下方,在背后用力将阻塞物拍出气管。

### 要及时施救

溺水者可以分为干性溺水和湿性溺水。彭圣威主任介绍,干性溺水是指溺水者入水后因惊慌慌乱引起喉痉挛,导致窒息,气管和肺部很少或无水吸入。湿性溺水是溺水者吸入大量水分,气管和肺部充满水而发生窒息。溺

水者因溺水时间持续不等,吸入水分量不同等导致表现轻重不一。严重者为面色青紫或苍白、昏迷,四肢厥冷,眼球凸出,口鼻和气管充满白色泡沫,抽搐,呼吸、心跳微弱或停止、上腹部膨隆等征状。

“市民一旦自己发生溺水,不熟悉水性者可在落水后立即屏住呼吸,放松肢体,尽可能地保持仰位并使头部后仰。只要不胡乱挣扎,人体在水中就不会失去平衡,这样口鼻将最先浮出水面,此时便可以进行呼吸和呼吸了。”彭圣威主任强调,呼吸时应尽量用嘴吸气、用鼻呼气,以防呛水。会游泳者,如果小腿或脚部抽筋,千万不要惊慌,要保持镇静,用手将抽筋的腿的脚趾向背侧弯曲缓解痉挛,同时呼救寻求帮助。

溺水最直接的结果是缺氧,缺氧时间的长短和缺氧程度是决定预后的主要因素,所以必须进行现场的早期心肺复苏,也即基本的生命支持,按照气道通畅、人工呼吸、胸外按压三步骤有序迅速进行。如果呼吸心跳停止,就需立

即进行心肺复苏抢救直到120急救人员来为止,不要轻易放弃。

注意场所卫生  
“游泳在注意安全的同时,卫生问题也不容忽视。”彭圣威主任建议,市民首先要选择正规的游泳馆。要注意观察游泳场馆卫生状况,管理制度是否完善、水的消毒和体检是否严格、墙上是否有告示标识、用肉眼观察水质是否有杂质及漂浮物等等,以免身体受到侵害。

彭圣威主任同时提醒,市民在游泳前,一定要做好热身活动。在下水之前,弯腰,压腿,摆摆手,拉拉韧带,这样可以预防在游泳的过程中发生抽筋的现象。此外,遵守公共游泳场馆的各项规定,不从事个人形象,也和个人的卫生安全息息相关。游泳后要注意护肤。目前游泳池的消毒方法一般是选用加氯消毒,氯元素对人体的影响比较大,最常见的是氯痤疮,其次是皮肤过敏。因此游泳后的洗浴很重要,一定要用水反复多次地清洁,多使用几遍沐浴露,才能减少氯元素在皮肤表面的残留。另外,长时间浸泡在水中,皮肤容易干燥,沐浴后,一定要使用强效保湿的润肤露来保护皮肤。

医师简介

彭圣威  
硕士学历,副主任医师,湖北科技学院附属医院内科教研室副主任(主持工作),附二医院内科主任,咸宁市内科学会委员、咸宁市医学会心血管内科学分会委员。长期在湖北科技学院附属医院/附二医院从事教学和临床科研工作。2003年9月在华中科技大学同济医学院就读神经内科学专业,2004年1月—2006年6月在同济医院神经内科从事临床工作。擅长神经内科、心血管和消化系统疾病,尤其是神经内科疾病的诊治。