

护考有方

北京考试报
国家儿童医学中心
北京儿童医院 联合
主办

快考试了,如何缓解我的焦虑

期末考试即将开始,不少学生的焦虑情绪又开始滋长,担心考试前的准备不充分,担心考试时大脑一片空白回忆不起所学内容,担心考试成绩不理想会被长辈批评……建议大家尝试以下方法,以此缓解焦虑状态,积极面对这次以及后续求学路上的各种考试。

多渠道缓解考前焦虑

考前不少学生会被焦虑情绪困扰,随着考期的临近,焦虑感会更加明显。此时,大家可以通过以下几种方式缓解情绪。

1. 跟家人多沟通,获得支持。和睦的家庭关系是治愈疾病的基石。跟家人说出自己的担心和压力,得到家人的接纳、鼓励和支持,会帮助你减轻焦虑情绪。

2. 保持良好的人际关系。跟同学和睦友好的相处,可以减轻焦虑情绪。平时可以跟同学适当沟通,知道对方对于目前学业的心理感受和评价,相互倾诉和鼓励,会有助于你减轻自己的心理负担。

3. 听慢节奏的轻音乐。焦虑烦躁时,可以听5分钟以上平静、慢节奏的音乐,比如贝多芬的《月光奏鸣曲》等节奏舒缓的音乐,这可以通过影响大脑边缘系统(负责控制情绪)来减少焦虑并促进放松。慢节奏的轻音乐可以降低听众的压力水平、血压、脉搏率和体温,达到平和心境的效果。

4. 增加一些体育活动。运动可以产生与焦虑类似的生理反应,但却不会带来厌恶体验,重复运动会降低焦虑的敏感性。对于青少年来说,中低等强度的运动可以降低焦虑。此外,参与自己擅长的体育项目,也可以增强自信心。

目,也可以增强自信心。

5. 用温水淋浴提升睡眠质量。实践表明温水淋浴有助于改善睡眠,淋浴时长建议控制在10至20分钟。同时要注意做好保温工作,避免因着凉引发风寒感冒等症状。

6. 对良好睡眠有正确认知。睡眠和焦虑会相互影响,平时要养成良好的生活作息习惯,保持睡眠卫生,对睡眠有正确的认知,不一定要苛求自己每天睡够8个小时,但要重视每次的睡眠质量及睡后第二天精力的恢复情况,良好的睡眠会帮你降低焦虑情绪。



调呼吸助力平静应试

不少学生考试时会头晕,恶心,身体颤抖,出汗,或者考前频繁上厕所,这些都是考试焦虑的表现。建议大家尝试以下方法,让自己能够平静地应对考试。

1. 呼吸练习。这是一种通过自主改变呼吸的方法,达到释放紧张情绪、减轻压力、焦虑的做法。深度缓慢呼吸通过增加副交感神经活动和减少交感神经活动,特别是改善迷走神经张力,从而降低心率和血压,进而改善自主神经功能。可以尝试以下几种呼吸方式。

(1) 连贯或共振呼吸:这种呼吸方式要求吸气和呼气的长度相等,中间只有轻微的停顿。可以通过以下两种方式尝试。

第一种是阻力呼吸,实操步骤为:喉部挛缩、声带和嘴唇紧闭导致气流部分受阻,从而产生声音和振动。

第二种是单侧或交替鼻孔呼吸,实操步骤为:关闭一侧鼻孔,通过另一侧鼻孔吸气、呼气,使所有空

气流经一个鼻孔;或者一侧鼻孔吸气后关闭此鼻孔,通过另一侧鼻孔呼气。

(2) 移动呼吸:这种呼吸需要借助于想象力,在有或没有言语指导的情况下,将呼吸移动到身体的不同部位,并将其发送至身体紧张的部位。

(3) 运动呼吸:在进行身体运动的同时进行有节奏的呼吸。可以尝试膈式呼吸(腹部/深呼吸),其特点是呼吸时腹部比胸部扩张幅度大。它有助于减少氧气消耗,降低心率和血压。

(4) 正念呼吸:属于一种呼吸冥想练习,它能保持注意力并专注于呼吸(每次吸气和呼气的自然节奏)。

上面的这几种短呼吸练习可以帮助大家提高注意力并改善焦虑情绪,支持身体自主意识,同时通过复杂的神经通路影响杏仁核(与恐惧情绪有关),从而降低对考试的恐惧。

2. 渐进式肌肉放松法。该方法

涉及人体肌肉群的拉伸和放松。当考生将注意力转向紧张和放松肌肉之间的对比时,例如在训练胸部、肩部肌肉群时,吸气时拉紧胸部一组肌肉,在呼气时释放张力,依次进行直到完成肩部肌肉群的收放动作。注意紧张和放松肌肉之间的这种对比有助于考生培养对紧张和放松心理状态的意识。渐渐地,肌肉群结合在一起,最终,形成了放松而不紧张的能力。

3. 自主训练。利用自我暗示来达到放松的状态。基本程序由肢体沉重、肢体温暖、心率降低、呼吸频率降低、腹部温暖和前额冷却这六项标准练习组成。比如,考试前在座位上选择一个舒适的姿势后,个体倾听自我发出指令并无声地重复、特定的自我暗示,例如:“我的腿很重,我的胳膊很温暖,但是我感到很舒服”等。当个人对自我暗示中描述的过程保持专注时,深度身体放松的预期效果通常会在不久之后出现。

作者:于丽萍

国家儿童医学中心,首都医科大学附属北京儿童医院精神科副主任医师。

中国中药协会儿童健康与药物研究专业委员会青年副主任委员。北京市精神卫生与心理健康质控中心专家库成员

擅长:儿童及青少年常见精神疾病的诊断及治疗,参与多项国家自然科学基金及北京市基金等科研项目,发表10余篇科研论文(其中SCI期刊4篇)。

正视结果捋顺考后期

考后,面对成绩时,总会有人欢喜有人忧。同学们可能会担心被别人嘲笑,被家长批评,被老师找去谈话,甚至担心下次考试会更差。我们该如何以更好的心态面对考后的不确定呢?推荐大家试试以下几种方法。

1. 正念。通过有目的地、不加评判地关注当下的体验或经历而产生

的意识;允许自己接受不想要的想法来减少对这些想法的回避,进而达到调解情绪的目的。总结为:观察、描述、有意识的行动、不评判内心体验、对内心体验不反应。

2. 正确认知。识别对考试的不良消极想法、重新评估、树立正确积极思维,付诸实际行动,从而化压力为动力。

3. 运动锻炼。每周进行至少3次有氧运动或阻力运动(俯卧撑、举哑铃等),每次至少30分钟,或每周40至100分钟的瑜伽或太极拳,这些都有助于改善焦虑情绪、缓解压力。

4. 反思。在自我分析考试不理想原因的基础上,可以向老师、家长和同学求助,寻求他人的帮助和建议,制订改进学习的方案和计划,持

之以恒加以实践,相信会取得很好的效果。

焦虑是每个人都会经历的一种情绪,是面对外界压力时的一种正常反应,我们不必要放大“焦虑”的负面影响,在接受的前提下,想方设法缓解焦虑。希望莘莘学子能合理控制焦虑情绪,将它转化为一种动力,让我们成为更好的自己。