

考后焦虑,医生开出四剂“稳心剂”

“考完这段时间,没胃口,吃不下,睡觉也断断续续醒来,整个人昏昏沉沉。”

近日,无锡市锡山区精神卫生中心心理咨询室内,18岁的小徐(化名)低着头,双手交握,声音有些发涩。坐在她对面的是该中心精神二科主任、主任医师茅卫兵。

小徐今年刚参加完高考。考试结束已近两周,他却并未如释重负——食欲减退、睡眠浅、注意力无法集中,整个人像被抽去了骨架,提不起劲来。

“最近有没有约同学出去玩?你身边的同学也像你这样吗?”茅卫兵没有急着分析症状,而是先让小徐开口说话。

45分钟的交谈中,小徐逐渐意识到,自己的状态并非个例,而是许多考

生都会经历的“考后应激反应”。

像小徐这样的来访者,近期并非少数。随着中高考、期末考相继收官,锡山区精神卫生中心心理门诊咨询量较考前有所上升,主要诉求集中在焦虑、失眠、情绪低落和无所适从等方面。

茅卫兵告诉记者,考试结束后,考生身体从高压状态瞬间抽离,巨大的心理落差很容易引发空虚感、过度放纵或对结果的灾难化想象,这在临床上被称为“考后综合征”。“考后两周是心理调适的关键期,处理得好,能顺利过渡;处理不好,可能延续为更持久的情绪问题。”

针对考生和家长最关心的几个问题,茅卫兵结合临床经验,开出了四剂“稳心剂”。



第一剂: 先允许自己“物理断档”

茅卫兵建议,考后14天内执行“三不原则”:不对答案、不估分、不复盘。“大脑需要大约两周的‘冷却期’来重置神经回路,这段时间反复回想考试细节,只会让焦虑循环放大。”他同时强调,每天应保证7小时睡眠,但切忌昼夜颠倒,“补觉不是睡到天昏地暗,规律作息才是身体恢复的基础”。

第二剂: 用“动手”填充“心理真空”

“做一些只需动手、无需动脑的事。”茅卫兵举例,学做一道相对复杂的菜、去游泳馆消耗体力,都是不错的选择。

对于想放松的考生,他建议看一部长电影而非刷短视频。“碎片化刺激会让心情更躁,越刷越空虚。”

第三剂: 给焦虑“划边界”

如果控制不住去想“万一考砸了怎么办”,茅卫兵推荐使用“黑匣子思维”。即拿出一张纸,分别写下“最坏的结果”和“最好的结果”,然后告诉自己:无论哪种结果,三年后回看,都不再是决定生死的那条线。他还教给考生一个具体技巧:每天设定15分钟“专门发愁”的时间,时间一到,立刻起身做俯卧撑或听歌,“训练大脑建立定时焦虑的边界感,不让焦虑占据全天”。

第四剂: 家长请做“后勤部长”

茅卫兵特别对家长群体提出建议:“少问考得如何,多做后勤保障。”如果孩子情绪烦躁或低落,默默递上一杯饮料或带出去吃顿夜宵。“无言的陪伴,比任何道理都管用。”提前划定沟通边界,能有效减少不必要的社交消耗。

茅卫兵提醒,如果焦虑、失眠等症状持续超过两周且严重影响日常生活,建议及时寻求专业心理帮助。

(葛惠)



为进一步推广中医药文化,切实服务基层群众,近日,锡山区中医医院走进锡北镇顾成纪念馆开展中医药义诊服务活动。活动现场,锡山区名中医、锡山区中医医院康复科主任华斌为居民辨证问诊、答疑解惑。中医专科护士团队提供温通刮痧、耳穴埋籽等中医护理操作体验。现场还准备了养生保健茶供大家品尝,并同步开展健康知识宣教,让大家近距离感受中医药独特魅力。(张玖玖)

图片新闻投稿邮箱:
jkrm999@163.com

实训、授课、趣味市集…… 这场同伴教育培训干货满满

6月18日上午,由无锡市疾病预防控制中心、无锡市红十字会联合主办的“青春护航·多病同防”青年学生同伴教育技能提升专题培训,在无锡城市职业技术学院举行。来自全市13所高校的100余名师生骨干齐聚一堂,通过沉浸式实训、实操授课、学习交流、主题市集等多元形式,完成了一场“听得进、学得会、带得走”的同伴教育专项赋能。

“青年学生是健康中国的生力军,高校是落实健康任务的重要阵地。同伴教育以‘身边人影响身边人’的理念,在校园健康促进中有着不可替代的作用。”无锡城市职业技术学院党委委员、副校长高勇表示,本次市级培训旨在搭建校际互学互鉴的平台,帮助青年骨干将多病防护理念与应急处理知识真正传递给身边同学,共同织密校园

疾病防控网络。

在艾滋病防治专业理论环节,市疾控中心慢传科副科长孟晓军带来《青年学生人群艾滋病防控策略》专题课堂。“我国在哪一年发现首例艾滋病患者?”“有风险的性行为常发生在哪些场景?”“我市针对这一人群开展哪些活动?”……为打破传统授课的沉闷感,孟晓军采用“一问一答+情景推演”的互动方式,层层递进、边问边解。现场不少同学表示:“这样上课,知识点想忘都难。”

理论环节之后,市红十字会培训老师孙昕开设同伴教育精品工坊讲座。他围绕校园互动科普游戏设计、健康主题活动全流程策划进行实操教学。通过分组模拟、角色扮演等形式,孙昕逐一拆解同伴教育落地中的常见难点,并分享了多套可直接复用的标准化宣教方

案。参训骨干在演练中快速掌握了活动控场、风险沟通及效果评估等实用技巧,现场互动热烈。

在学习交流环节,无锡城市职业技术学院的师生代表先后登台,分享了学校在同伴教育队伍建设、多病同防主题宣教策划及线上传播等方面的实践成果,江苏省疾病预防控制中心专家对2026年校园健康宣教标准化建设提出针对性建议。

活动最后,主办方还组织了多病同防主题市集。市集设置防治知识有奖问答站、防艾飞行棋趣味站、体重健康管理站、健康文体运动站、AI智能把脉体验站等互动打卡点,将培训成果即时转化为面向在校学生的户外宣教实践。

此次培训以丰富的内容与创新的形式,有效提升了全市高校同伴教育主持人的专业素养与实战能力,为推进青年学生多病同防工作高质量发展注入了新动能。

(葛惠)

无锡问疑难 上海专家答

四肢起疹奇痒,挠出血 皮肤增厚像苔藓,咋治? 上海皮肤病专家标本兼顾 快速止痒有方法

本栏目由三位上海专家创办的易可中医医院特约推出。

老年人皮肤瘙痒,挠破皮,吃药、涂药膏、打止痒针却总反复,上海中医皮肤科专家有良方妙法。



本期专家

何翔
主任医师,上海市中医临床优势专科皮肤科学术继承人。
门诊时间:
6月28日周日下午

万达王老伯:我胳膊腿上出了大片红疹,痒痒难忍。一到黄梅天湿热,痒得挠出血;现在皮肤增厚粗糙,疙疙瘩瘩像苔藓,试过很多方法都不见好。

何翔主任:很多皮疹症状相近,但病因不同,湿疹、皮炎、痒疹等都会引起皮肤瘙痒,反复不愈多因治疗不彻底、皮肤屏障破损或诊断错误。如真菌感染滥用激素,可能停药就反弹,甚至加重病情。

(江南)