

高考成绩公布后 心理调节别忽视

1 后高考时代是心理问题高发期

“从往年的经验来看,高考结束之后,考生出现心理问题的比例丝毫不比高考前和高考期间少,是心理问题的高发期。”专家介绍说,考生们从五大备考压力中“解放”出来,骤然间变得闲散,反而更让一些考生不知所措,有人甚至会更为焦虑,加之成绩公布,如果成绩不理想,随之而来的一系列问题可能会使一些考生出现心态失衡的状态。高考前家长对孩子都比较细心,更容易关注到孩子的心理变化,而考后的心理却被很多家长所忽视。

专家提醒说,如果考生在考后出现焦虑的状况,一般是

因为外界刺激(成绩不理想等)导致心理出现应激性的反应,这属于一般性的心理疾病,通过心理干预和自我调节会得到解决。但是,如果这种焦虑持续不被关注,进一步发展,出现抑郁症、焦虑症、强迫症这一类属于神经症的心理疾病,对于考生的影响程度就会比较严重,影响的持续时间较长,需要及时去医院就诊,接受心理治疗。

所以,提醒考生家长,考生的心理方面如果不能及时发现,解决,轻则抑郁、自闭、倦怠,重则出现轻生、伤人等行为。所以,考后心理问题的疏导千万不可忽视。

高考成绩公布后,家长关注的焦点转移到学校和专业的选择上。成绩公布之时一定是几家欢喜几家愁,考生在心理上也需要一个调适的过程。家长需要关注的不仅是一个合适学校、一个合适的专业,更应该关注孩子们的心理健康。



延伸阅读

身体不适找不到原因 也可能是心理有问题

“有些心理疾病也会使患者身体出现严重的不适症状”,专家说,曾有一位中年男性患者,经常出现发作性的胸闷、呼吸急促,多次拨打120进行急救,但是经过各种检查,其中有创性的冠脉造影就做了2次,仍没有找到出现病症的原因。后辗转转到心理门诊,确诊为“惊恐障碍”。经过心理药物等综合干预后治愈。

还有一位老年的女性患者,因为头晕曾诊断为“椎基底动脉供血不足”,先后6次住院,但治疗效果不明显。患者头晕发作时不能平卧,活动后缓解,心情烦躁,颅内血管CT成像检查发现患者血管未发生病变,不具备脑血管发病因素,经过详细问诊,发现患者每次发作前均有情绪诱因,最后心理门诊确诊为“焦虑障碍”。没有按照脑血管病治疗,而是经心理及药物综合干

预而治愈。

专家介绍,有一部分患者是以失眠、头痛、头晕、肢体串痛麻木、胸闷等躯体症状就诊,经过仔细检查,排除了躯体疾病的可能,经心理门诊诊断,实际是心理疾病导致的躯体症状。进行有针对性的干预后,患者心理疾病得到解决,躯体症状也相应消失,社会功能得到恢复。所以,当出现躯体症状时也要考虑到心理疾病的可能。

另外,身体出现疾病(如肿瘤、心脑血管疾病),也会出现相应的心理疾病,医学上称为心身疾病。在综合医院,对心身疾病很重视。像高血压、心肌梗塞、肿瘤等疾病的患者,除了进行正常的治疗以外,还会进行合理的心理干预,解决患者的心理疾病,减少患者精神上的压力,有助于患者尽早恢复健康。

五种人最好别吃桃子

据报道,虽然桃子营养丰富,但桃子并非人人皆宜,尤其是一些特殊人群更应节制。

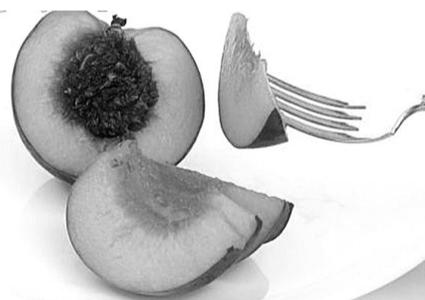
平时内热偏盛易生疮疖者:桃味甘而性温,过食则生热。对于已经上火的人来说,多吃桃子无异于“火上浇油”。

糖尿病患者:桃子的含糖量高,每百克桃含糖7克,糖尿病患者如果不加节制过量进食,就会引起血糖和尿糖迅速上升,加重病情。

胃肠功能弱者:桃子中含有大量的大分子物质,吃桃会增加肠胃负担,造成腹痛、腹泻,所以不宜食用。

婴幼儿及孕妇:婴幼儿肠胃功能差,无法消化桃子中大量的大分子物质,很容易造成过敏反应。孕妇食桃过量可生热,引起流产、出血等。

易过敏人群:有人吃桃会出现过敏,刚开始症状较轻,如嘴角发红、脱皮、瘙痒,这时应停止食用,将脸、手洗净。如果症状比较严重应该立即去医院诊治。



2 认识存在误区 就诊遮遮掩掩

有些家长虽然发现了孩子存在心理问题,却不愿意正确面对,非常忌讳谈及心理疾病。这其实是一种误区,是因为人们把心理疾病同精神病混淆了。心理疾病和精神病完全是两回事,心理疾病只是一个人由于精神上的过度紧张而使自己思维、情感和行为偏离了社会生活的规范。

而对精神病的判断,医学界有这样普遍公认的三个原则,即:是否出现了幻觉(如幻听、幻视等)或妄想等精神症状;自我认知是否出现问题,对自身状态是否有正确评价,是否能主动就医;情感与认知

是否倒错,知、情、意是否统一,社会功能是否受到严重损害。精神病能使人认识、情感、意志、动作行为等心理活动都出现持久性的明显异常,患者不能正常进行学习、工作和生活。

专家说,心理疾病的诊断是一个综合性的过程,不仅仅考虑患者情绪方面的变化,还包括负面情绪持续的时间和对他人的影响程度,还要通过相应的躯体检查,判断是否是因为生理上的疾病影响到情绪变化。心理疾病的产生,同自身的遗传因素、个性特点和社会应激也有很大关系。

3 积极的心理暗示有助于心理健康

“躯体疾病人们都会积极地就医治疗,心理疾病同样应该得到重视,不要等到病情严重才想到去医院接受治疗。”专家说,对于容易出现心理问题的高考后的考生,家人应该多多关心,不能

一味地责备抱怨,要让他们心理得到放松,但也要掌握分寸,以免给他们的心理造成额外的负担。比如,多做一些正面的、积极的引导,少说一些负面的丧气的话,以免导致悲剧的发生。

不同颜色玉米养生功效也不同

哪种玉米更有营养呢?

玉米的种类越来越多,颜色也越来越多样。不同颜色的玉米其实营养价值也是各不相同的。玉米的颜色各自对应哪些保健功效呢?健康的玉米食用方式又是什么呢?厌倦了水煮玉米,不如试试三色玉米吧。

营养学家一致公认,在主食中,玉米的营养价值和保健作用是十分突出的。玉米中的维生素含量非常高,为稻米、面粉的数倍,除了含有碳水化合物、蛋白质、脂肪、胡萝卜素外,玉米还含有多种矿物质、维生素E、核黄素等营养物质。玉米含有丰富的不饱和脂肪酸,尤其是亚油酸的含量高达60%以上,它和玉米胚芽中的维生素E协同作用,可降低血液胆固醇浓度,并防止其沉积

于血管壁。这些物质对预防心脏病、癌症等疾病有很大好处。玉米中还含有一种长寿因子——谷胱甘肽,它在硒的参与下,生成谷胱甘肽氧化酶,有延缓衰老的功能。

不同颜色的玉米,保健功效略有不同,这主要是因为它们含有的色素品种不一样。

与白色玉米相比,紫玉米中多了花青素,因而具有抗氧化、防衰老的功效。黄色玉米含有胡萝卜素和玉米黄

玉米须治病有妙用

药用雌蕊花柱细长如须,故玉米须别名棒子须、苞谷须等,为良好的利尿剂,有显著的降压作用,并有降血糖、降血脂及利胆作用。性甘、平,无毒。下面介绍几则玉米须入药治病的验方:

治急性肾炎:玉米须60克,西瓜皮30克,生地15克,蟋蟀7个,肉桂1.5克。水煎

服,隔日一剂,连服4-5剂,症状消退后,服济生肾气丸,每日两次,每次6-9克。

治糖尿病:玉米须30克,水两碗半,煎至一碗半,分两次一日内服完,连服10日。

治胆石症(泥沙状结石或较小的结石静止期):玉米须、芦根各30克,茵陈15

克。水煎服,每日一剂。

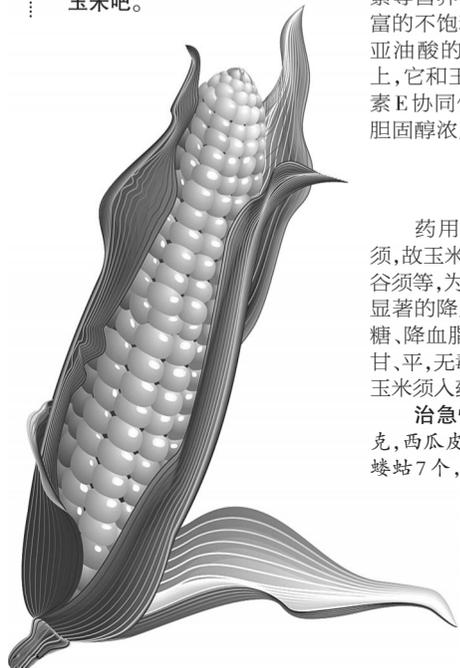
治习惯性流产:怀孕后,每日取一个玉米的玉米须煎汤代茶饮,至上次流产的怀孕月份加倍用量,服至足月时为止。

治产后缺乳:玉米须60克,冰糖10克,水煎服,每日一剂。

教你分辨甜香精玉米

正常煮制的玉米:颜色自然,黄玉米呈淡黄色,玉米粒表面有时会出现细小褶皱,闻起来清香,舔玉米粒表面没有明显甜味,吃起来爽口。

添加香精煮制的玉米:颜色明显变亮,黄玉米呈亮黄色,玉米粒看上去很饱满,舔玉米粒表面有明显的甜味,吃起来口感非常一般。



不同房间摆放不同植物

室内植物可减少压力、缓解疲劳和预防疾病。专家建议,在不同房间放置不同的植物,就会收到不同的效果。

厨房——迷迭香或有香味儿的天竺葵。英国对144名受试者的一项研究发现,迷迭香的气味可有效缓解紧张情绪、促进消化、增强身体免疫力。此外,有香味儿的天竺葵,不仅能沁人心脾,而且还可以当成香料食用。

卧室——薰衣草。英国南安普敦大学的研究发现,对于轻度失眠的人,尤其是女性,薰衣草更能促使她们入眠。把薰衣草的干花瓣撒到床边,也能起到同样的作用。

书房——开花植物和大绿叶植物。美国得克萨斯州的研究人员发现,在桌子上摆放一个插满鲜花的花瓶,或在办公室放置大叶植物,能使人的创造力明显提高。所以,不妨在书房放些杜鹃花、仙客来和长寿花,或放几盆巴西铁树。

浴室——芦荟。华盛顿的研究者发现,当环境给人们带来压力和不适时,看看绿色植物,可以防止血压升高。因此,研究者建议,浴室里放上一盆芦荟,它可以帮你缓解温度上升带来的不适,同时,也能让你在洗澡后清洗浴室时感到舒服。

客厅——大丁草等开鲜艳花朵的植物。俄罗斯大学的研究者做了一个试验,他们发现,大丁草让人们变得更善于交谈,相处得更融洽。(本版综合)