

专家支招对付“考前症” PDF转换可能丢失图片或格式，建议阅读原文

https://www.100test.com/kao_ti2020/177/2021_2022__E4_B8_93_E5_AE_B6_E6_94_AF_E6_c65_177374.htm 过几天就要高考了，可孩子一想起考试就拉肚子……临近高考，因不少考生出现“考前症”，焦虑不已的家长们纷纷拨打本报“连线高考”热线求助，记者今天采访多名专家，为考生支招。“不少考生都会因为考试怯场，觉得胃痛、肚子痛以及产生总是想上厕所的感觉。”市心理咨询中心王冠军副院长告诉记者，现在再去看心理医生已来不及，家长可以采用“心理暗示法”，如用维生素药片“冒充”止泻药，暗示孩子服药后就不会再想上厕所，让孩子在考前服用。“我女儿高考两天正好是经期，每次她都痛得厉害，这样可怎么考试啊！”今天，一名高三考生母亲拨打电话寻求帮助。对此，市第九人民医院妇科郭继梅主任告诉记者，女生可服用黄体酮药片来推迟经期，因为时间不多，可适当加大剂量。如果有疼痛感的话，可提前服用消炎止痛片或芬必得等。家长还可以帮助考生把姜剁碎冲到红糖水里喝，都可以缓解症状。对于一些家长反映的孩子失眠问题，市立医院神经科专家郑乃智认为，这是考前因压力大造成的，“上床之前半小时考生最好不要看书、想问题；上床后，要排除一切杂念，不要思虑复习或考试。如果在考试期间失眠症状确实很严重，可在医生的指导下用短效的安眠药。” 100Test 下载频道开通，各类考试题目直接下载。详细请访问 www.100test.com