

中考前防治三种“心病”：焦虑症、强迫症、抑郁症 PDF转换可能丢失图片或格式，建议阅读原文

[https://www.100test.com/kao\\_ti2020/188/2021\\_2022\\_\\_E4\\_B8\\_AD\\_E8\\_80\\_83\\_E5\\_89\\_8D\\_E9\\_c64\\_188332.htm](https://www.100test.com/kao_ti2020/188/2021_2022__E4_B8_AD_E8_80_83_E5_89_8D_E9_c64_188332.htm)

中考即将来临，升学考试压力、学校竞争压力、家长期望过高等因素都会影响考生的心理状态。这时，他们容易受到焦虑症、强迫症、抑郁症三种心理障碍的侵扰。家长们对自己的孩子要理解、沟通，帮助孩子消除心理障碍。

**障碍一：焦虑症** 焦虑障碍倾向是在学生中很常见的问题。症状是情绪不稳、烦躁不安。如一到考试就生病，考前考后相当一段时间内睡不着觉，莫名其妙害怕、紧张和烦躁等。导致孩子学习效率下降，而一旦学习成绩受影响，又会反过来加重症状，形成恶性循环。处方：出现焦虑情绪倾向的考生，家长要耐心听取他们的诉说，对他们的痛苦适当表示同情，耐心疏导，将孩子的注意力从不良心境中引开，对消除焦虑是有帮助的。考生自己可以尝试将所学知识按一定系统，每晚像看电影一样在脑海里过一遍。这样就会对所学知识感到心中有数，即使上考场也不会心慌。考前可在家中大声诵读“我这次一定能考好”、“我对自己充满信心”，以心理暗示的方式消除焦虑。

**障碍二：强迫症** 强迫症包括强迫观念和强迫行为。像在做完作业后担心没有做好，反复检查，欲罢不能，就是明显的强迫症征兆。佳佳学习十分用功，每次考试只有考到前十名才安心。但从初三下学期开始，她开始患上强迫症，成绩急速下降，上课时常常被一些奇怪念头缠绕，如究竟是先有鸡，还是先有蛋，根本没听进老师上课讲了些什么。考试时面对考卷，想的总是上次没做对的题，没法集中精神答题。处方：对于那

些有强迫心理特征的孩子，周围的人应给予他一个更宽松的环境，并努力引导他宽容、开朗、不较真。家长如果发现孩子出现明显的强迫症倾向应尽早到医院就诊，如果情况较为严重则应采用药物治疗和住院治疗。一定要尽早，以免延误治疗，造成病情加重。

**障碍三：抑郁症** 抑郁症是一种以情绪异常低落为主要临床表现的精神疾病。发病原因常为学业失败或面临不能实现自己的目标。一般表现为情绪低落，自我评价低，有的孩子自暴自弃，不守纪律，与同伴关系不好，学习成绩下降等。如果得不到及时治疗便会反复发作。

**处方：**家长如果发现孩子有与抑郁有关的症状持续出现两周以上，一定要及时带孩子就诊，以免贻误治疗和调整的最佳时机。考生也要正视自己的抑郁情绪，主动求助，客观地反映自己的病情。不要把烦恼、忧愁憋在心里，不要太压抑自己。不要将自己的“期望值”定得过高，更不要凡事非得与别人争先后、比高低不可。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](http://www.100test.com)