

高考生焦虑失眠不要紧张考前要调节好睡眠规律 PDF转换可能丢失图片或格式，建议阅读原文

https://www.100test.com/kao_ti2020/204/2021_2022__E9_AB_98_E8_80_83_E7_94_9F_E7_c65_204738.htm

王女士：随着高考的临近，我女儿出现了比较明显的焦虑情绪，其中最为典型的表现就是她经常出现失眠、多梦和睡眠质量不高等状况，请问该怎么办？烟台三中教师徐岩英(多年从事高三班主任工作)：对高考考生来说，失眠主要原因是焦虑、压力和情绪激动导致短期失眠，同时会伴随自我挫折感的产生。遇到这样的问题，考生一定不要轻易服用安眠药，因为安眠药会导致短时记忆的遗忘，严重阻碍当天所学知识进入长时记忆，给孩子造成学了就忘的不良感受；不要把担忧带上床，如果有什么事情感到担心，就早点用笔记下来，也就可以放心大胆地睡觉了；如果经常有睡眠问题，最好在睡前做一点减压放松活动。对于存在睡眠问题的同学来说，从现在开始就要调节睡眠规律了，不要轻易打乱作息计划。即使头天晚上睡得不好，也不要晚起，白天补觉不要超过1小时，傍晚不睡觉，同时，第二天也不要轻易早睡，严格按照正常入睡时间，这样就可以逐步养成习惯，不会出现睡眠混乱。睡不着觉不必有太大的心理负担，千万不要闭着眼睛使劲想睡，相反，可以在黑暗中长时间睁着眼睛。这样，很快就会有睡意。

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