执业药师考前失眠怎么办 PDF转换可能丢失图片或格式，建议阅读原文

https://www.100test.com/kao_ti2020/648/2021_2022__E6_89_A7_E4_B8_9A_E8_8D_AF_E5_c23_648321.htm 执业药师考前失眠怎么办：前失眠的种类和原因，再对症下药。随着考试的临近，越来越多的考生出现了比较明显的焦虑情绪，其中最为典型的表现就是睡眠问题。很多考生出现失眠、多梦和睡眠质量不高等状况。对此，百考试题网校在此提出一些避免考前失眠的小建议，供考生参考：首先，考前失眠的种类和原因。对考生来说，失眠主要有两种情况。一、焦虑、压力和情绪激动导致短期失眠，同时会伴随自我感的产生。针对这种情况：1、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，给考生造成学了就忘的不良感受；2、不要把担忧带上床，如果有什么事情感到不确定和担心，就早点用笔把它们记下来，也就可以放心大胆地睡觉了；3、如果经常有失眠问题，药师考生最好在睡前做一点减压放松活动，听听音乐；4、睡眠时间和规律的保持。对于存在考前失眠问题的药师考生来说，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；5、睡不着觉的时候，睁大眼睛。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；二、夜间学习较晚，饥饿感和手脚冰冷导致失眠。针对这种情况

： 1、科学表明，富含色氨酸的食物有助于睡眠改善。具体可以采取，睡前一杯牛奶或者睡前吃一点鸡蛋加金枪鱼奶酪，或者来一点奶酪-青豆-腰果-香蕉-鸡肉三明治之类的食物；

2、睡前烫脚暖手，可以很好地改善体内微循环，较快入睡。

最后要告诉考生们的是关于梦的一点小知识。通常每个人每晚都会做梦，大多数梦的结果一般大家不记得，但在焦虑和压力大的情况下容易出现一点混乱，就会有多梦的感觉。其实，做梦伴随的快速眼动睡眠和人的脑力恢复有很强的关联性，所以，如果你最近常做梦，并不会影响你的休息质量，你只要想着它对你的脑力恢复是有帮助的就好了！

相关推荐：[blue>2012年执业药师考试增强信心的方法](#) [blue>2012年执业药师考试看书复习方法](#) 特别推荐：[#0000ff>2011年执业药师考试真题及答案汇总](#) [blue>2012年执业药师资格考试报名条件](#) [blue>2012年执业药师考试时间](#) [blue>2012年执业药师考试科目](#) 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