

新闻链接

这是一个焦虑自评量表(SAS),测试结果仅供参考。如果你测试的结果显示你已经陷入了焦虑的泥潭,建议尽快前往专业机构寻求医生的帮助,而不仅仅是坐在家中自寻烦恼。

(A.没有或很少时间;B.小部分时间;C.相当多时间;D.绝大部分或全部时间)

- 1.我觉得比平时容易紧张或着急 A B C D
- 2.我无缘无故感到害怕 A B C D
- 3.我容易心里烦乱或感到惊恐 A B C D
- 4.我觉得我可能将要发疯 A B C D
- 5.我觉得一切都很好 A B C D
- 6.我手脚发抖打颤 A B C D
- 7.我因为头疼、颈痛和背痛而苦恼 A B C D
- 8.我觉得容易衰弱和疲乏 A B C D
- 9.我觉得心平气和,并且容易安静坐着 A B C D
- 10.我觉得心跳得很快 A B C D
- 11.我因为一阵阵头晕而苦恼 A B C D
- 12.我有晕倒发作,或觉得要晕倒似的 A B C D
- 13.我吸气呼气都感到很容易 A B C D
- 14.我的手脚麻木和刺痛 A B C D
- 15.我因为胃痛和消化不良而苦恼 A B C D
- 16.我常常要小便 A B C D
- 17.我的手脚常常是干燥温暖的 A B C D
- 18.我脸红发热 A B C D
- 19.我容易入睡并且一夜睡得很好 A B C D
- 20.我做恶梦 A B C D

评分标准

正向计分题 A、B、C、D 按 1、2、3、4 分计;

总分乘以 1.25 取整数,即得标准分。

低于 50 分者为正常;50~60 分者为轻度焦虑;61~70 分者为中度焦虑;70 分以上者为重度焦虑。

家有考生 如何让孩子不“恐高”?

转眼“史上最短学期”已临近结束,此时最焦心的莫过于面临着中高考的学生和家长们。

从今年3月份开学起,安徽省精神卫生中心主任医师周晓琴就陆续接诊到一些考前焦虑的学生,如今离中高考越来越近,来就诊的小患者也越来越多。

17岁的聪聪(化名)已经在家待了快一个月了,每天都把自己关在家里看书、看电视,也不愿意去上学,整个人还变得像刺猬一样,动不动就发脾气。

“有一次,我就是提醒她看手机时离眼睛远点,她就莫名其妙发起火来,狠狠地把手手机摔在了地上。还有一次,我都忘了为了什么事,她把iPad的屏幕给摔坏了。现在我在家里说话做事都小心翼翼,生怕把她激怒。”孩子妈妈说着还瞥了一眼一旁的父女俩。

妈妈告诉医生,聪聪的目标是要考武汉大学,

一模、二模时的成绩勉强能够到,但有些危险;前段时间三模的结果出来后,她的成绩竟然与武汉大学历年的分数线相差了一大截,“孩子的心里一定是慌了。”

医生帮聪聪做完测评发现,她已经是中重度焦虑,需要立即采取一些必要的干预手段。心理专家表示,考试焦虑的原因很多,自我期望过高、知识准备和应试技能不足、自信心不足等都会使考生在面对考试时产生焦虑。来自社会、家长、老师的压力,以及同学之间竞争的压力,也会导致考试焦虑的发生。如果焦虑过于严重,会伴随一系列的生理和心理反应,导致体能上竞技状态不佳,出现恶性循环。

你有考试焦虑吗?考试焦虑能缓解吗?别急,先按照右边的表测一测,再来听听专家给你支的招。

▽ 详见 10 版



鲁彦周夫人、女儿讲述一家人的文学之缘

▽ 04 版

三成单身人士因父母干涉而爱情失败

▽ 05 版

风筝界的“神雕侠侣” 曾做 80 米长风筝

▽ 06 版

喝好水是炎夏 养生保健头等大事

▽ 08 版

夏天锻炼 老年人注意“五不宜”

▽ 09 版