

考试焦虑失眠应如何自我调节

考试焦虑失眠是当今社会中比较常见的一种现象。该病患者已经不只是学生了，一些职场白领在面对一些考核和考试时也会产生考试焦虑失眠现象。因此自我调节考试焦虑失眠的意义十分重大，不仅可以让患者在考试前充分补充精力，还能帮助患者培养良好的心理状态，使患者在日后的竞争中时刻保持清醒的头脑。

考试焦虑失眠问题在心理学上被称为“考试焦虑”，是指因考试压力引起的一种心理障碍。这种状态会影响考生的思维广度、深度和灵活性，降低其应试的注意力、记忆力，使考试达不到应有的效果。

针对考试焦虑失眠，专家提出了三种疗法：

一是呼吸放松法。自然平躺在床上，手放在肚脐处，男生左手在下，右手在上，女生右手在下，左手在上，闭上双眼，让身体处于舒服状态，做深呼吸，慢慢吸气，再慢慢呼出，如此反复有助于睡眠。

二是肌肉放松法。从头到脚，让身体的每一个部位紧张一分钟后突然放松。比如头部，吸足了气并将气憋在头部，使劲让脖子挺直，然后突然放松。如此反复，人能够很自然地睡着。

三是情绪放松法。躺在床上，自我暗示自己今天一定能睡个好觉，但不要强迫自己入睡。有意识地从头到脚、从上到下慢慢放松身体的每一个部位，脑子里幻想和回忆一些美好场景，让心情达到一种愉悦状态，就很容易摆脱考试焦虑失眠。

专家提醒，考生睡不着觉的时候，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。另外，考生可以在睡前多喝热牛奶，也可缓解考试焦虑失眠。

以上内容是有效缓解考试焦虑失眠的方法，考生和职场白领们都应了解相关知识，在考前将不良情绪及时宣泄掉，不带着紧张情绪上床，如果不能很好地做到这些，就要采取一些手段加以辅助。这不仅关系到考试发挥效果和成绩，还在很大程度上预防了焦虑失眠症的产生，因此患者们应掌握相关知识，以便在考试焦虑失眠来袭时从容应对。