

浙江省杭州市睿麟精神卫生中心

中学生考试焦虑测试(HSSTAT-33)

姓名： 测试二号

性别： 男

年龄： 21

身份证号： 520281200308225730

开单医生： 测试

开单时间： 2024-09-13 12:49:24

维度	原始分	标准分	参考诊断	均分±标准差
总分	61	61	中度†	-

正常 轻度 中度 重度

测评结论：

在面对考试时，存在中度焦虑。

医疗建议：

- 专业咨询：建议寻求专业心理咨询师的帮助，以便获得个性化的指导和支持。
- 心理治疗：考虑接受认知行为疗法（CBT），这是一种有效的治疗焦虑的方法，特别是当焦虑与考试相关时。
- 药物治疗咨询：在某些情况下，可能需要药物治疗，但这应在专业医生的指导下进行，并作为整体治疗计划的一部分。
- 定期评估：鼓励定期进行心理健康评估，以监测焦虑水平的变化。
- 避免自行用药：避免未经医生指导自行使用药物或补品。

日常建议：

- 时间管理：制定详细的学习计划，合理分配学习任务，以减少焦虑。
- 放松技巧：学习和练习放松技巧，如深呼吸、冥想或瑜伽，以减轻焦虑。
- 积极心态：培养积极的心态，对待考试和挑战时保持乐观。
- 社交支持：与家人、朋友和老师交流自己的感受，寻求他们的理解和支持。
- 健康生活方式：保持规律的作息時間，保证充足的睡眠，均衡饮食，并定期进行体育锻炼。
- 适度焦虑认识：认识到适度的焦虑可以提高警觉性和注意力集中，是正常且有益的。
- 压力管理：学习压力管理技巧，如时间管理、正念冥想或进行有趣的活动来分散注意力。
- 目标设定：设定现实和可达成的目标，避免过高的期望造成不必要的压力。
- 自我激励：为自己设定奖励，以激励努力学习和达成目标。
- 考前准备：确保充分准备考试，包括复习和练习，以增强自信。
- 反思与调整：考试后进行反思，总结经验教训，并根据需要调整学习策略。
- 资源利用：利用学校或社区提供的资源，如学习辅导班、压力管理工作坊等。

本报告仅供参考，具体情况请以医生诊断为准