

后高考时代

孩子

心理
情绪

别忽视

高考结束，考生们骤然间从巨大的备考压力中“解放”出来，他们的心理、身体上都需要一个调适过程，这段时间被称为“后高考时代”。据了解，这段时间里，不少考生会产生不同程度的焦虑。高考结束至今，本报也已接到多个家长咨询电话，希望能有专业心理老师帮孩子干预指导。就此问题，记者进行了专题采访。

家长咨询

查完成绩
儿子像变了个人

日前，程女士拨打本报热线电话求助，儿子自从得知高考成绩后就像变了个人，不说话，也不出门。“高考刚结束的时候还好好的，后来他自己在网上查阅了各科答案，情绪就很不好。6月25日，高考成绩出来后，孩子的性情全变了，他把自己关在屋内一步也不出门。”程女士介绍，儿子的实际成绩比最初预期的有近20分的差距，得知自己实际成绩的当天，孩子把自己关屋里一天一夜，不吃也不喝。后来，在家人的劝说下才吃了点送到屋里的饭菜，但还是一直闭门不见人。

程女士透露，孩子性格相对内向，但比较要强，学习也很用功。高考受挫后，他觉得没有勇气面对父母，所以选择了用这种方式逃避。“儿子越来越自闭，几乎连话也不说，真是急死我们了。”程女士表示，家里的亲戚朋友也很关心孩子，会打电话询问高考情况，这更增加了孩子的压力。为了让儿子走出心理困境，程女士邀请了孩子的班主任和要好的同学到家里跟他交流，但收效甚微。

心理医生 这份“抗焦虑方”请收好

带着程女士的问题，记者采访了寿光市精神卫生中心心理咨询科主任杨立平。

杨立平表示，不少家长对高考认识存在误区，认为考完了，压力也就消失了，从而很少了解孩子们考试后的心理状态。实际情况是，高考结束与被学校录取前的这段时间，通常是考生心理的真空期，因为在等待“能否被录取”的漫长假期中，考生既要承受因为考试成绩和自己预期有差距而产生的焦虑和自责，又要承受因等待录取而产生的心理煎熬；既要面对前途命运的莫

测，又要面对来自周围人的各种询问。这些都会让刚刚摆脱高考压力的考生进入另一个心理压力期。

如今，高考成绩揭晓，恭喜考出理想成绩学子，但同时也提醒这部分同学，调整好自己心态，放松不是放纵。建议同学们利用这段难得的“空闲”时间静一静，调整自己的心态，规划好未来的学习生活。高考失利的同学也不要焦虑，不要憋着所有的苦闷，可以用大声倾诉、放声大哭等方式宣泄情绪，恢复心理平衡。“高考只是人生中比较重要的一

次考试，但绝不会就此决定自己的一生，找出失利原因，迎头赶上才是最终目的。”杨立平说道。

杨立平提醒家长，对于心理素质较差的孩子来说，出现情绪低落和焦虑型心理状态是正常的，特别是对高考成绩看得比较重的学生，更容易出现患得患失的状况。家长要让孩子知道并不是“一考定终身”，要多关心孩子的情绪，不要一味看重、强调成绩，一旦发现孩子的情绪或者心理出现问题，要及时进行干预调解。

本报记者 袁萍

记者调查：
有人通过网络
非法售卖“变性药”？

“我无意中看到15岁的儿子加了一个手机QQ群，打开看了一下，里面的聊天内容令人‘触目惊心’，孩子的身心健康教育更是让我心急如焚。”近日，市民张女士联系记者称，她在儿子的一个QQ群内看到了涉及“跨性别激素药物”等内容，非常担心儿子的身心健康被影响。

随后，在张女士的帮助下，记者顺利进入该QQ群。该群名为“少少药群”，有4名管理员，200多名群成员。在群公告一栏里，赫然写有“日雌435不包邮现货”的字样。记者通过百度搜索得知，日雌成分为戊酸雌二醇，是一种长效雌激素制剂，可促进女性性器官和第二性征的发育。记者以买药为由尝试添加群主为好友，随后获得通过。询问群主手中有哪类激素药物后，群主发来一页“明细”，其中有针剂和口服药，每盒价格在36元至480元不等。并且，多为进口药品，小部分是国产药品，相较国产的，进口药品价格更贵些。

经过一段时间的观察，记者发现，这些群成员都有着类似的二次元名称和头像，发出的表情也多是二次元表情包，看上去与普通的二次元爱好者无异。大部分群成员和张女士儿子年纪相仿，以15至18岁的青少年为主，身份多是中学生，他们原本都是男性，却有一个共同的目标——通过吃药变成女性。他们的名字在群内统一被称为“xyn”(小药娘)。在群聊天记录里，群成员经常会提及“糖”“色”“补”等字样。张女士告诉记者，在群里，“糖”是孕激素药物的统称，“色”和“补”则是几种孕激素药的简称。群里的管理员就是“药贩”，他们会发一些引诱性文字、图片等诱导这些男孩子通过吃药来实现“目标”。买药的渠道由他们提供。群里还有不少“榜样药娘”，会在群里分享自己的“心路历程”“吃药效果”。

记者搜索了解到，根据医学和社会学的定义，“药娘”一般指的是通过服用或注射药物(包括但不限于雌性激素、抗雄性激素)等手段(不包括整形在内的物理手段)，使其生理状态(主要为体貌特征)接近女性的男性(双性别者为特殊情况)。他们通常被归类为“跨性别群体”，对于自己的性别认同与生物解剖学上的性别不一致。通俗一点说，就是一个男孩子在心理上觉得自己是一个女孩子，并希望自己成为一个女孩子。

这些药娘想要达成自己的目标并保持状态，必须要长期服药。在群聊里面，不时会有药贩子和“榜样”发出激素药的产品介绍。不少群成员表示价格昂贵、负担不起时，他们就会给这些成员提供一些“换药方式”，但都是些令人看不懂的“暗语”。通过回复的暗语和表情包，很可能是达成了一致意见。

随后，记者通过咨询相关医务人员了解到，雌激素大量服用对心血管系统有很大的危害，对肝脏功能也有影响。由于普通人从正规医院购买这些雌激素是比较复杂和麻烦的，所以很多人选择网上渠道购买。这样一来，药的来源渠道是否正规、剂量是否合理、使用后有没有副作用等，都属于失控状态。

“‘药娘’服用的药物主要有三大类别，分别是抗雄激素药物、雌激素以及孕激素，可以通过注射、吞服等方式摄入。这三类药物在临床上都属于需要谨慎使用的‘激素类药物’，稍有过量或者用法不当就会产生较大的副作用。”医务人员表示，有些青少年为了达到目的“乱用药”，往往会导致较大的副作用。而且，类似这种长期服用药物来改变自身体质的行为，其对人体的影响是不可逆的，甚至可能危及生命健康。

本报记者