

# “体检焦虑”，拿什么治愈？

“打工人每年最紧张的时刻，除了年底考核，就是年中(终)体检”“每次看体检报告就像开盲盒一样，生怕自己开出‘隐藏款’”……

最近，在社交平台上，年中体检这个话题引发网友热议。不少人表示，体检就像一场大考，令人焦虑；也有人称，打开体检报告单如同高考查分，让人紧张。

体检是一种经济有效的健康管理方式，但为何被不少人当成“年度大考”？我们该如何看待“体检焦虑”？

## “体检焦虑”的临床表现

心理学上，焦虑是一种处于应激状态时的正常情绪反应，表现为内心紧张不安、预感到似乎要发生某种不利情况。网络上热议的“体检焦虑”被归为由体检而引发的“现实性焦虑”，眼下不少人正被它困扰着。

想到“体检”俩字就纠结紧张。对很多人来说，想到体检的那一刻就已经开始焦虑，就像学生一想到考试就会紧张。

先是陷入要不要去的矛盾犹豫中：不去吧，总觉得浑身哪哪都不舒服，害怕拖出大问题；去吧，要排队、要抽血……麻烦还怕痛不说，万一真查出点什么多可怕。斗争许久终于下定决心体检，有人又在时间上反复拉扯，“能拖一天是一天”，拖到最后一天才动身，“拖黄”的也不在少数；有人则严阵以待，体检前一周开始戒烟戒酒戒熬夜，健身瑜伽高抬腿，好似焚香沐浴、更衣斋戒般虔诚，“就为体检的各项指标能合格”。

看到医生“皱眉”就忧心忡忡。体检当天如同上考场，焦虑往往会达到峰值。

平时血压心率稳稳的，可一进医院就感到呼吸急促，心脏怦怦跳，血压飙升；检查过程中，往往风声鹤唳、草木皆兵。比如，有人听到机器发出响声时内心警铃大作，会联想到是自己的健康在报警；当医生盯着B超屏幕多看了一会儿时，听诊皱了皱眉头时，检查多问了几个问题时，有人“心里顿时咯噔一下，总感觉意有所指，忍不住反复琢磨，越想越忐忑”。

拿到体检报告就慌忙“百度”。“小时候怕成绩单，长大怕体检报告单”，虽然体检是为了求个结果，但当报告出炉的那一刻，有些人却“怂”了，迟迟不敢打开。好不容易鼓起勇气面对现实，看着报告单上高高低低的数字、上上下下的箭头，面对息肉、结节、肿瘤标志物等令人心惊的专业词汇，有人“悬着的心顿时凉了半截”，忍不住焦虑、担忧，赶紧拿着报告单在网上反复搜索，或是安排下一场体检来核实、比对数值。

## 焦虑背后的“心事”

曾有一项针对1144名青年进行的调查显示，45.2%的受访者表示害怕参加体检。另一项针对1979名青年进行的调查



显示，63.6%的受访者有过害怕看体检报告的经历。为何人们会对体检感到焦虑？其背后隐藏着哪些心理？

“只要不体检，我就没生病”的鸵鸟心态。很多人不愿去体检，是出于逃避现实的心理。

年轻人自恃年轻、底子厚，劝慰自己“没必要像中老年人那样定期参加体检”；年纪渐长的中年人作为家庭顶梁柱，不断地告诉自己“可不能查出什么毛病，还是别去体检了”；老年人即使身体不适，也会安慰自己“上了年纪有些病痛很正常，体检没啥必要”……不想体检的理由五花八门，说到底，是不想面对各种异常的身体指标，生怕自己怀疑的病症成为明明白白写在体检报告单上的事实。虽然也知道是讳疾忌医，但潜意识里总想把未来交给命运，抱着侥幸心理能拖就拖。

“我的散装身体”的悲观心理。有些人怕体检、怕看体检报告，是因为有“自

知之明”，清楚自己不规范、不健康的生活方式可能已经造成了不良后果。

每一次体检，都如同对过往生活和生活方式的一次总结。经常性久坐、熬夜、吃外卖，时不时头疼、胃疼、颈椎疼，有网友甚至调侃自己是“散装身体”——20多岁的人，肩膀47岁、膝盖51岁、后背60多岁、腰快90岁了。人们自知，对身体的消耗，最终会化为体检报告里的指标箭头，但又不愿或无力改变吸烟等坏习惯，于是“身虚”又“心虚”，对体检越发犹豫、抗拒。

“看不懂体检报告”的迷茫心理。对体检的焦虑，一部分来源于对“未知”的恐惧。在很多人眼中，一份体检报告的信息含量不亚于一份摩斯密码电报，专业的词汇、复杂的指标和数据，总能让人“不明觉怕”。接下来要面对的事更堵心，问题一堆却不知道挂什么科室，网络搜索的结果也不知道该不该信。既看不懂，也不知该如何处理，让一些人对体

检感到恐惧，产生焦虑，在心理上的抗拒，最终变为行动上的“放弃”。

## 应对焦虑的“三件套”

“体检焦虑”是一种情绪表达，本身并不会影响人们的身体健康，但如果演变为对体检的抵触和抗拒，就有可能给健康带来实质性的不利影响。克服恐惧和焦虑，正确对待体检，不仅需要，而且必要。

以“防患于未然”的心态，主动“迎检”。体检，其意义在于早发现、早诊断、早治疗，目的是防病、治病、保健康。其实，“你检或不检，疾病就在那里”，逃避体检、不看报告，或许能免除当下的恐惧，但也会因此无法发现、预防潜在的疾病，落入“越不查越害怕，越害怕越不查”的恶性循环。

与其事后叹息“发现得太晚”，不如事先定期参加体检。想明白了体检的意义和重要性，自然就有了克服焦虑的动力，以平常心参与，轻松上阵，为健康“排雷”。

以“日复一日”的自律，积极“备检”。有相关调查显示，大多数人不仅会在体检前尽可能调整作息，还会在刚拿到体检报告的一两周内活得格外仔细。不过，这份谨慎和自我关怀往往不会持续太久，很快又恢复了往常的肆无忌惮，下次体检又陷入焦虑。

身体健康是革命的本钱，也是缓解焦虑的底气。比起“紧急养生”，体检后的我们更需要直面问题，解决问题，树立健康观念，做好自己健康的第一责任人。下定决心去改善认为不健康的生活习惯，在饮食上、作息时间上、运动计划上做出改变，然后长期坚持、日常注意，相信通过“日复一日”的自律，体检报告单上会有令人欣喜的变化。

以“相信科学”的观念，理性“应检”。“各种各样的体检套餐，选哪个才对”“体检报告单有不少‘异常’，该如何应对”……解决了各种“不懂”“麻烦”“伪科学”，人们对体检的焦虑自然就会减轻。

对体检者来说，不妨与医生多沟通交流，并主动学习了解一些健康常识、医学知识，体检前，能选择符合自身情况的体检项目；体检后，能理性应对异常，该复查就复查。以科学的认知和态度，来纾解体检前后的未知和不安。

对医疗机构来说，需要用好科技的力量。比如，把人工智能与医疗体检结合起来，提供更精准、更智慧的服务。有机构打造了“AI数字健康管家”，“通过上传云端数据，可以让异地有经验的医生和AI一起解读最终报告，给客户更多保障”。

此外，社区也要加大科普宣传，引导人们正确认识体检的意义等，筑起一道科学防火墙，以抵御伪科学和不良情绪的侵扰。

“千金难买健康身，一日无病是良辰”。健康是财富，是实现一切梦想的资本。让我们从现在做起，从自律做起，摆脱“体检焦虑”的束缚，尽力解开“心结”、减少“身结”，用健康体魄拥抱美好生活。



市民在墨河公园晨练。宋云玲 摄

(转自青岛宣传)