

都半个月了 娃的“开学综合征”消停没?

“开学”是怎么勾起“综合征”的?

“开学综合征”实际上这并不是一个专业的医学术语,一般来说,“开学综合征”指的是从长假状态转入开学状态时导致的难以适应学校生活产生的焦虑和恐惧、学习适应不良、人际交往困难、升学压力等不良情绪和行为的唤醒。它的主要症状是情绪低落、无缘无故发脾气、浑身疲劳、注意力不集中、记忆力减退、失眠等,有的还伴有头痛、胃痛等躯体不适症状。那为什么会出现“开学综合征”呢?

后疫情时代的潜在影响 2020年初暴发的新冠疫情虽然目前在国内已经得到有效控制,但对全民所产生的心理影响仍在持续,尤其是心理承受能力相对薄弱的大中小学生。对疫情的担忧、恐惧、焦虑,对身心症状的过度反应会在孩子身上有不同程度的表现。

学习适应的困难所致 假期的生活是散漫的、相对自由和轻松的,而步入学校后,面对新的课程内容,新的学习生活节奏,孩子们是需要一段时间的适应过程的,而不同的孩子适应的能力和速度也会有所不同,一部分孩子会出现适应上的困难。

对电子产品依赖产生的“戒断反应” 孩子在校不允许带手机,一旦放假,就会疯狂地沉迷于手机、电脑等电子产品中,玩游戏、看剧、看小说、交友聊天等等。历经两个月的“放纵”之后,重新回到学校,脱离手机、电脑等电子产品,孩子们可能会因为缺乏持续的外部刺激而感到无聊,出现上课注意力不集中,学习积极性不高,情绪低落等情况,有的孩子甚至会产生厌学情绪。

处于特殊求学阶段的压力所致 孩子们在每个阶段都会面临不同的压力,尤其是毕业年级的学生会面临更大的压力。中小学生会面临小升初、中考、高考等学业压力,

大学生则会面临升学或毕业找工作的压力。在这些特殊的阶段,学生们可能会因为过大的心理压力产生紧张、焦虑等心理反应,严重的甚至会出现适应障碍。

激发原动力 对抗“综合征”

孩子们要如何去应对“开学综合征”呢?以下这些建议可能会有帮助:

调整作息 早睡早起 养成良好的生活习惯 假期在家的你是否是熬夜玩手机、看电视,一觉睡到大中午呢?开学了就要尽快从“猫头鹰”调整成“百灵鸟”哦。最好的方法是给自己定个时间计划表,按上学的时间起床,晚上不要熬夜。同时在整天的计划上按上课的时间加入学习的任务、运动时间、读书时间等。这样会更快地帮助你进入到上学的作息。

改善学习方法 或许你之前也为自己的学习方法而烦恼,或许你觉得自己也很努力但是学习成绩一直不理想,那你可能需要在学习方法上面进行一些改进。适合每个人的学习方法可能不太一样,但是有几个重要的点还是需要注意的:课前预习,上课集中注意力听讲,

距离新学期的开启已经过了半个月了,离开舒适温暖的家,“放飞自我”的生活环境,这个时候您有没有观察过娃儿们的状态如何?是充满期待还是闷闷不乐,充满抗拒?有的孩子甚至出现身体不适、疲劳、失眠、头疼、胃痛……可不要简单地认为这是换季闹病,我们把一些孩子在开学之后出现的一系列身心症状俗称为“开学综合征”。今天心理专家就来跟大家分享一下如何避免和减轻孩子的“开学综合征”。

课后进行必要的整理,积极思考,善于提问。

注意情绪调节 刚开学的你,或许因为假期作业没有做完怕受到批评而担心,或许你即将进入到一个新的学校或者班级而感到焦虑,抑或自己本来在学校就有不好的经历或者情绪问题基础,再次回归到学校而感到害怕等负面情绪。此时的你不要害怕,首先要知道在开学这个过渡时期,出现的诸如忐忑、焦虑、害怕等负面情绪都是正常的,但是我们需要运用一些方法来让自己尽快地适应,尽快地从负面情绪中走出来。

可以试一试:

(1)调整好心态,积极的心理暗示:你可能遇到了各种挫折,此时积极的心态很重要,要知道我们很难改变环境,我们能做的就是以正确的心态面对。看问题切忌钻牛角尖,换个角度想,可能就会发现事情也不是想象中的那么糟。同时也可以试着给自己一些积极的心理暗示,告诉自己“我相信自己,我可以很好地应对现在遇到的困难”。

(2)主动与他人交流,合理的宣泄:无论开学的时

候你是否步入一个新的环境,积极主动与班级同学交往,与他人建立良好的人际关系也是对自己学习及生活的积极支持。把自己面临的问题、压力与朋友交流,或许他也正面临这样的问题,你会发现其实你的问题并没有那么严重或朋友已经给了你很好的启发。

同时也可以运用一些宣泄的办法,比如大声的朗读、进行适当的运动。如果出现了你和你的家人都解决不了的心理或精神问题,要记得求助专业的精神、心理人员。

让孩子上学更顺畅 家长先“稳住”

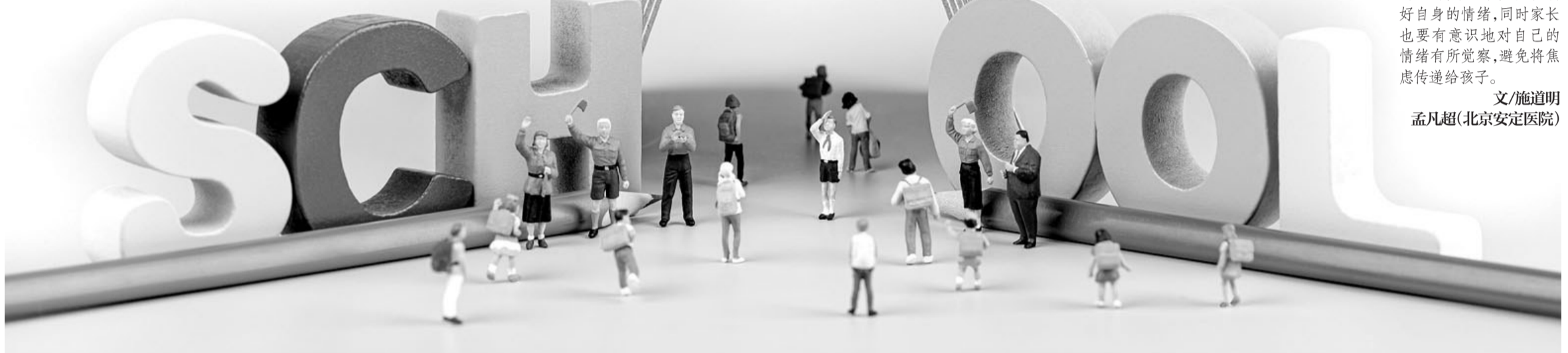
调整“开学综合征”需要孩子自己、家长共同努力。家长可以试试一下方法:

(1)引导孩子制定学期目标和计划 在开学初期,家长可以与孩子一起讨论,如何为新的学期制定一个合理的目标和计划,目标一定要切实可行,这样的目标才能起到激励的作用,否则不仅不会起作用,反而给孩子增加更大的心理压力。

(2)与孩子进行有效的沟通 当孩子面临“开学综合征”,向家长进行倾诉时,家长应坐下来与孩子进行耐心的沟通,允许孩子表达出内心的情绪和压力,对孩子表达倾听和理解。如果家长采用责备、命令、说教的方式与孩子进行沟通,孩子接收到的也更多是家长不接纳的信号,可能还会引发亲子冲突,甚至导致孩子出现极端行为。

(3)保持自身良好的情绪,避免将焦虑传递给孩子 很多家长在与孩子进行沟通时,孩子还没有急,自己先急了,结果可能一拍两散,引发冲突。所以,在与孩子沟通时,家长首先要控制好自身的情绪,同时家长也要有意识地对自身的情绪有所觉察,避免将焦虑传递给孩子。

文/施道明
孟凡超(北京安定医院)



比试掰腕子? 先掂量下自己缺不缺钙

近日,北京急救中心调度指挥中心调度医生葛书萌凌晨时接到一年轻患者呼叫120救护车,诉其手臂可能发生了骨折。通过调度员细致询问得知,患者与朋友做掰手腕的游戏,忽然听到手臂“咔嚓”一声,随后手臂出现畸形,疼痛、活动受限。

救护车到场后,急救医生现场处置后将患者送至就近医院就诊,经过医院的专业检查,患者确诊手臂骨折。

医生介绍,掰手腕本是茶余饭后常见的娱乐项目,但却需要量力而为。当肌肉的力量超过骨骼承受的物理极限,它就会断裂。且这种较量手腕引起的骨折往往是螺旋性骨折,大部分是由于突发暴力性扭转所致。

在此北京急救中心提示:现在的很多年轻人工作压力大,生活作息时间紊乱,黑白颠倒,饮食也不规律,还缺乏锻炼,这样的生活方式极易导致骨质疏松。大家要规律饮食,多喝牛奶,晒太阳,加强锻炼,赋予自己强健的体魄,为娱乐打好安全基础。

年轻人也容易骨质疏松?加倍补钙还能“抢救”一下吗?钙是人体必需的营养素,不仅是构成机体的重要组成部分,也参与机体内各种生理过程。不过,盲目的补钙却不要得。

特别是保健品市场上五花八门的补钙产品,让人挑花眼,加上宣传效果的渲染,很容易导致盲目使用。北京市疾控中心慢病所的专家

提醒公众,过量补钙,不仅是一种浪费,也会对健康产生不良影响。短期内口服过多的钙,容易加重胃肠负担,导致便秘。长期的高钙血症,增加泌尿系统形成结石的机会。血钙浓度过高,容易沉积在

内脏或组织中,进而影响视力、心脏功能,加重血管硬化等。德国一项针对35-64岁女性的研究显示,过量补钙可能导致心脏病患病风险翻倍。

对于婴幼儿,过量补钙也会产生严重后果。不仅影响宝宝食欲,影响其他营养物质的吸收利用,还会影响长骨的发育,导致身高受限。而且,人体内钙过高会导致磷含量下降,而磷是参与大脑活动的重要物质,继而产生严重后果。据了解,一般来说,对钙的补充,食补会比药补更安全。食物中除了牛奶含钙量较高之外,豆类、坚果、绿色蔬菜、海产品如鱼、蟹、虾皮等,都含有丰富的钙。还应保证适量蛋白质的摄入,有利于钙的吸收和利用。此外,还应进行适当的户外活动,接受一定量的阳光照射,以提高

维生素D的量,协助钙的吸收。适量的运动也有益于骨量的增加,减少骨骼钙的丢失。对于成年人来说,还应不吸烟、少饮酒、少饮咖啡。

而婴幼儿1-6个月时,胃肠道很脆弱,母乳是最佳的获取钙的渠道。6个月后添加辅食,应注重从膳食中获取足够的钙。要避免补钙制剂的滥用,如需使用,一定要在医生的指导下进行。

文/本报记者 李洁



肝硬化牵出罕见遗传病 家族8人接连确诊!

“不明原因肝硬化。”面对这样一份诊断报告,60岁的老张非常焦急。辗转河北和北京多家大医院也无法查清肝硬化病因。最终,在北京地坛医院肝病中心,这个病的罪魁祸首揪了出来——老张确诊为罕见的“血色病”,除了他本人,还有7名亲属也相继确诊。什么是血色病?老张是如何确诊的?他的亲属为何也被确诊?

一个异常指标 牵出家族罕见病

来到地坛医院肝病中心,主任医师杨松为老张开具了乙肝、丙肝常规筛查,结果均为阴性。“难道是脂肪肝引发的肝硬化?可患者也不胖呀。”杨松分析着各种可能,并给老张开具了进一步的影像学检查,“CT看上去有些发亮”,也就是肝脏密度比较高……经过一系列检查,杨松通过铁代谢指标检查发现老张有异于常人的铁沉积,结合他肤色暗沉、糖尿病症状、关节疼痛等病症,推测他极有可能患上的一种极为罕见的铁代谢障碍性疾病——血色病。随后回报的基因检测结果也验证了杨松的推测。

这种病最主要的症状就是脏器内铁负荷过多,为了让老张体内血液里的铁蛋白浓度恢复正常,医生制定了以放血疗法为主的治疗策略,这是目前减轻血色病患者体内铁负荷的最主要的疗法。在住院期间,经过长达数月的放血治疗、保肝和降糖治疗,以及精心的护理,老张情况有了明显好转。

“你的家人也需要检查一下。”原发性血色病主要源于遗传,考虑到这一因素,在杨松的特别建议下,老张的30多位家族成员进行了基因检测,结果发现了7名有血色病的家族成员。所幸的是及时发现,已经发病的患者都得到了及时的治疗,没有发病的患者能够通过密切监测及及时放血而避免出现肝脏损伤和糖尿病等情况。

血色病的首发症状竟是糖尿病

血色病是一种铁负荷过多的铁代谢障碍性疾病,是一种因组织中铁的沉积过多而发生的全身性疾病,多以糖尿病为首发症状。血色病分原发性和继发性两类。原发性血色病是一种隐性遗传性疾病,男性多见。继发性血色病主要由于严重的慢性贫血长期大量输血(一般在输血100次以上)以后,造成体内铁沉积过多所致,也有少数病例因多年摄入大量药物性铁或饮食中的铁(如啤酒)后发生。

血色病有什么症状?血色病的部分临床表现与糖尿病相似,因而临床上也容易误诊。

因此,当出现血色病的典型症状,如皮肤有铁灰色(暗褐色或青铜色)色素沉着、疲劳、嗜睡、体重下降、高血糖、膝关节疼痛等,需及时就诊。

这个病虽不能根治但可控制

目前尚无有效的根治疗法,常用的治疗措施包括去除体内多余的铁和对受累器官进行支持疗法。治疗目的是尽快减轻体内铁负荷,使体内铁含量达到正常或接近正常水平,常用的治疗方法如下:

静脉放血 静脉放血是学界公认的治疗血色病的最主要手段。一般每次可放血400~500ml,每周1~2次。每次放血约能去除200~300mg铁,每排出1g血红蛋白等于排铁3.4mg。一年中约可放

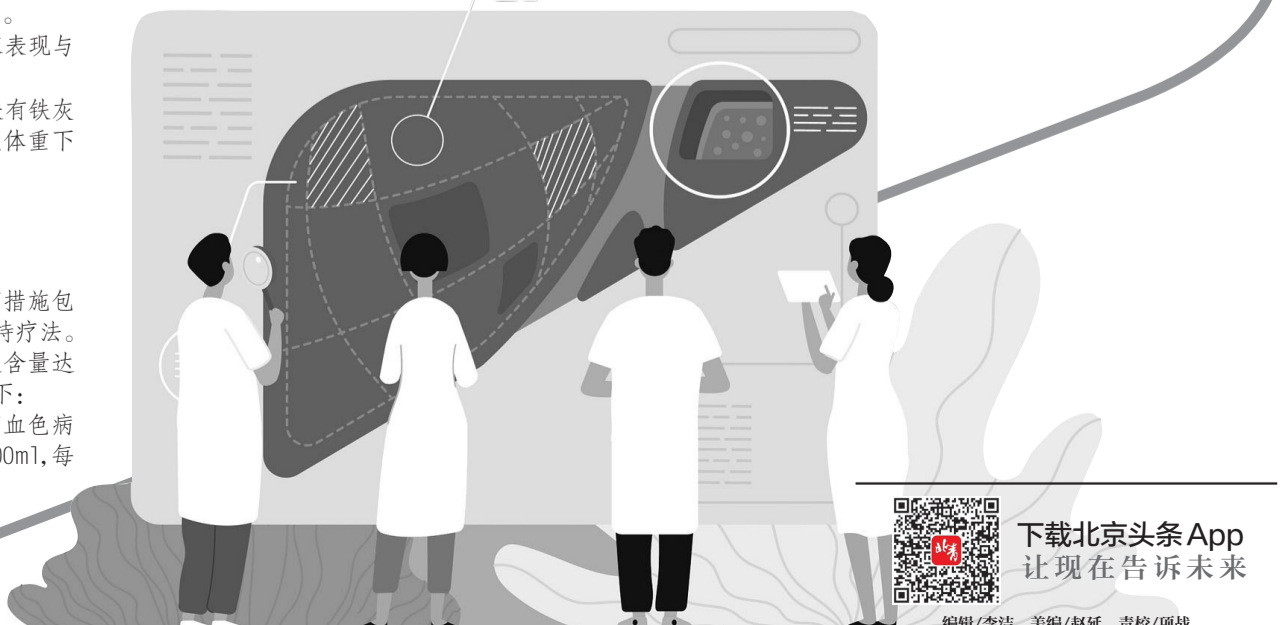
血100单位(每单位200ml)。放血后临床表现包括心脏功能、肝脏功能、门脉高压、皮肤色素沉着、内分泌功能等均显著好转,甚至消失。但糖尿病及性功能低下一般不能恢复。

铁螯合剂 铁螯合剂或去铁剂是一种药物性防止或去除铁积聚的治疗方法,现已有100多种铁螯合剂,经体内及体外试验,其中临床上最常用的是去铁胺,静脉、肌内或皮下注射。口服吸收差,也可与

静脉放血同用。

饮食调理 多进食各种蔬菜水果、豆类、谷物、低脂奶制品;减少高铁食品摄入量,鱼类和家禽含铁量低于肉类和海产品;饮用茶和咖啡可以减少铁摄入量;尽量不饮酒或者少饮酒;避免补充铁离子、含铁复合维生素,不要补充锌和止咳糖浆;避免进餐时补充,可以在餐间饮用橙汁等维生素丰富果汁。烹饪时建议用玻璃或者陶瓷而不是铁锅及不锈钢炊具。

文/刘阳(北京地坛医院)



下载北京头条App
让现在告诉未来