

2024年10月10日世界精神卫生日
“共建共治共享，同心健心安心”

新学期，合理应对“开学综合征”

新学期伊始，不少孩子在心理上出现了一些变化，有的还出现了各种不适应。这种在假期结束前后、开学之初，孩子们出现的明显不适应新学期的学习生活的非器质性的表现，就是“开学综合征”。开学适应不良可能使儿童青少年产生抑郁、焦虑等情绪问题，失眠、头晕、恶心、记忆力减退、注意力容易分散等，严重的将导致厌学、社交退缩等社会功能损害，甚至最终可能发展为各种精神障碍。

那么，家长应如何帮助孩子应对“开学综合征”？

1. 从家庭氛围入手，倾听支持孩子。

家长稳定的情绪、良好的家庭氛围永远是孩子最有力的支持。您是否能够坐下来，眼睛看着孩子，带着欣赏的目光来耐心倾听孩子讲话，试着体会和理解TA内心的感受。倾听除了可以了解孩子，帮助TA舒缓压力和不适，还有爸妈的倾听态度会让孩子感受到关注和理解。

2. 平常心，正确接纳孩子的现在。

新学期有不适应和小情绪是正常的，允许孩子有短暂的适应期，给TA

时间、空间去调整。这点似乎家长比较容易接受。但如果因为不适应导致成绩滑坡，可能家长们就不是很淡定了。

过高的期望往往会产生压力，正确接纳孩子，平常心很重要。心理学家霍华德·加德纳提出了多元智能理论，他指出，人类的智能是多元化而非单一的，每个人都拥有不同的智能优势组合。这就决定了孩子在学习不同知识上的不同节奏，但只要给予适合的土壤，就一定都会发芽。所以有时候，我们要真正了解孩子的特点，像牵一只蜗牛散步，允许他有暂时的与众不同或看起来慢一些，反而会成就更好的他。

3. 积极心，相信期待孩子的未来。

心理学家罗森塔尔做过一个实验。他到一所小学进行“未来发展趋势测验”。之后，将一份占总人数20%的“最有发展前途者”的名单交给了校长和任课老师，并叮嘱他们一定要保密，否则会影响实验的正确性。8个月后，他再次来到这所小学复试。结果奇迹出现了：凡是上了名单的学生，个个成绩都有较大的进步，而且活泼开朗，求知欲强烈。

其实，当初那份名单只是罗森塔

尔随机挑选出来的，但它却起到了神奇的作用。在这8个月里，老师相信期待赏识名单上的学生，学生强烈地感受到来自老师的关心和期望，对自己产生了信心，也变得更加自尊、自强、奋发向上，故而出现了“奇迹”。

“罗森塔尔效应”给我们这样的启示：一个孩子能不能成为天才，取决于我们能不能像对待天才一样爱他、教育他。那作为家长的我们，是不是可以在生活中始终相信自己的孩子，尤其是当TA暂时落后、表现不如人意时给TA鼓励和积极的暗示，及时打消TA自暴自弃、破罐破摔的念头。

最后，除了安抚孩子的情绪外，家长还要判断孩子是否需要寻求专业医疗机构的帮助。当孩子出现的问题已经严重影响自己乃至家庭正常的生活，这时家长应该积极寻求医生或心理治疗师的评估，采取适当的干预措施。

◆作者：运城中学心理教师心理咨询师 李亚君

◆审核人：稷山县精神病医院副主任医师 李永庆



提素养 促健康

—2024年版“健康素养66条”
释义连载

18. 关注肺功能，控制慢阻肺危险因素，慢阻肺患者要做好自我健康管理。

慢阻肺全称为“慢性阻塞性肺疾病”，是一种常见的、可预防和治疗的慢性气道疾病。慢阻肺的主要症状是慢性咳嗽、咳痰和呼吸困难。早期慢阻肺患者可没有明显的症状，随病情进展症状日益显著；咳嗽、咳痰症状通常在疾病早期出现，而后期则以呼吸困难、气短、喘憋为主要表现。肺功能检查是诊断慢阻肺的常用方法。

吸烟、呼吸道感染、粉尘或化学物质、环境烟雾、慢阻肺家族史等，是慢阻肺的常见危险因素。

40岁及以上人群，长期吸烟、粉尘或化学物质暴露等危险因素接触者，有活动后气短或呼吸困难、慢性咳嗽咳痰、反复下呼吸道感染等症状者，建议每年进行1次肺功能检测。

积极控制慢阻肺相关危险因素，可有效预防疾病发生发展。吸烟者应当戒烟。加强职业防护，避免与有毒、有害气体及化学物质接触。减少生物燃料（木材、动物粪便、煤炭等）燃烧所致的室内空气污染，避免大量油烟刺激。提倡家庭中进行湿式清扫。在室外空气污染严重时，尽量避免外出或做好戴口罩等防护措施。呼吸道感染是慢阻肺急性加重的主要诱因，建议慢阻肺患者和老年人等高危人群主动接种新冠病毒疫苗、流感疫苗和肺炎球菌疫苗。

慢阻肺患者应长期坚持吸入药物治疗，吸入药物起效快、全身副作用小、可以联合用药，是较安全的用药方式。慢阻肺患者应定期随访，每年至少做一次肺功能检测，监测症状及合并症，坚持健康的生活方式，注重膳食营养，多吃蔬菜水果，进行中等量的体力活动，在专业人员指导下积极参与康复治疗。

慢阻肺急性加重主要表现为呼吸困难加重，常伴有喘息、胸闷、咳嗽加剧、痰量增加、痰液颜色或黏度改变、发热等，也可出现心悸、全身不适、失眠、嗜睡、疲乏、抑郁和意识不清等症状，一旦出现上述情况，应立即到医院就诊。



9月23日，运城市社会心理服务“六进”活动走进运城中学，为该校高一年级220名学生进行心理健康团体辅导。

记者 景冬波 摄

其实，你不懂我的心

13岁的小明在母亲的陪伴下步入我的诊室。其母反映，3个月前小明开始情绪不稳，时常心烦急躁，不愿上学。心烦之际，他还会割划自己。

在就诊询问过程中，小明说，自他记事起，父母一旦发生矛盾，就会把气撒在他身上责骂他，在父母眼里，他做什么都是错的。比如，星期天做完作业想和同学出去玩，父母会让他再学点别的；父亲工作回来，心烦和母亲吵架，母亲又把气撒到他身上。这让他不想和父母交流，看到他们就烦，用刀划自己的胳膊后心里反而会舒服些。久而久之，他便习惯了自伤。

小明的属于目前多数青少年常见心理问题中的“非自杀性自伤”（NSSI）。NSSI在青少年中的检出率为25%至35%，最常见于13岁至17岁的青少年，尤其以女性更为多见，男女比

例为1:1.5，但男性的自伤方式更为激烈。这些青少年并非真想自杀，他们多采取割伤或划破手背、手腕、乳房、大腿内侧皮肤；灼伤或烫伤自己；打自己或撞自己的头；用拳头击打或用身体撞硬物；把东西戳到皮肤里；吞下有毒物质或异物；把自己置于危险情境，如鲁莽驾驶、酗酒、食用过量药物；咬指甲、反复尿床、拉拽头发等方式。

非自杀性自伤的发生与以下几个方面有关：其一，处于青春期的少年，人际关系不良；其二，家庭因素，如家庭健康问题、父母婚姻质量差、亲子关系冲突等；其三，儿童期虐待，包括身体忽视和虐待、情感忽视和虐待、性虐待等；其四，其他方面，如精神障碍、饮食失调、药物滥用等。

小明的主要源于家庭教育方式，可以从以下几个方面进行改进：首

先，用心倾听孩子、理解孩子，而非用理智去评判；其次，不反驳孩子，相信孩子有抵抗风险和修复创伤的能力，不批评，耐心等待孩子成长；第三，与孩子保持适当距离，信任孩子，让孩子恢复自己的节奏；第四，引导孩子说出多年独自承担的烦恼，尊重孩子意见，允许孩子表达自己的需求，不过分要求孩子；第五，给孩子一定的空间，不随意翻孩子的东西，不把自己的愿望强加给孩子，明确孩子和父母间的界限，父母做好自己的事情，过好自己的人生。

◆稷山县精神病医院副主任医师 李永庆



投稿热线：15503590928

健康中国

运城行动(128)

