

告别“开学综合征” 专家送妙招

□本报记者 赵慧

9月将至,暑假进入了尾声。广大中小学生即将和漫长、自由的假期说“再见”,进入到有规律的校园生活。在这个过程中,一些学生难免会有些不适应,甚至出现厌学、走神、焦虑、食欲不振等症状。开学前夕,学生和家

长应该如何做好心理调适呢?为此,记者于8月26日专程采访了安阳市第七人民医院院长、副主任医师史惠青,请她为大家支招,帮助孩子们从

容应对开学。什么是“开学综合征”?“‘开学综合征’是指学生在假期结束之后、开学之初出现的一种不适应新学期学习生活而表现出的生理和心理反应。生理上多表现为失眠、嗜睡、头晕、恶心、腹痛、疲倦、食欲不振等,心理上则多表现为焦虑、拖延完成暑假作业、情绪低落、记忆力减退、理解力下降等。”史惠青告诉记者,需要明确的一点是,“开学综合征”在医学领域并不是正式的疾病诊断名称,而是大家约定俗成的一种叫法,描述学生在假期结束后因适应不良而出现的非器质性身心反应现象。

“开学综合征”如果不及时关注并加以干预,可能带来诸多隐患。

“首先比较直观的就是学习效能下降。比如注意力涣散、记忆力减退导致课堂吸收率降低,作业效率显著下滑。其次是心理健康风险。焦虑情绪持续可能演变为适应障碍或焦虑障碍。特别是一些低龄的学生,还可能因情绪不稳定出现脾气暴躁或社交回避。”史惠青告诉记者,从长期来看,“开学综合征”带来的不良心理反应如果不能有效纾解,还能形成厌学情绪,



安阳市心理援助热线工作室(资料图)

进而发展为辍学倾向,甚至形成更为严重的躯体化症状,比如头痛、胃肠道功能紊乱等。

那么,该如何应对“开学综合征”呢?史惠青表示:“我们要以预防为主,而不是等孩子真正出现了一些症状,才着急去应对解决。”

史惠青表示,家长是预防孩子“开学综合征”最重要的助力。

在即将开学的这段时间,家长要帮助孩子调整作息时

间,帮助孩子调整作息时

间,帮助孩子调整作息时

间,帮助孩子调整作息时

间,帮助孩子调整作息时

间,帮助孩子调整作息时

间,帮助孩子调整作息时

间,帮助孩子调整作息时

间,帮助孩子调整作息时

间,帮助孩子调整作息时

间,帮助孩子调整作息时

间,帮助孩子调整作息时

间,帮助孩子调整作息时

间,帮助孩子调整作息时

间,帮助孩子调整作息时

间,帮助孩子调整作息时

间,帮助孩子调整作息时

间,帮助孩子调整作息时

间,帮助孩子调整作息时

间,帮助孩子调整作息时

间,帮助孩子调整作息时

间,帮助孩子调整作息时

间,帮助孩子调整作息时

间,帮助孩子调整作息时

间,帮助孩子调整作息时

间,帮助孩子调整作息时

间,帮助孩子调整作息时

间,帮助孩子调整作息时

间,帮助孩子调整作息时

间,帮助孩子调整作息时

间,帮助孩子调整作息时

间,帮助孩子调整作息时

间,帮助孩子调整作息时

间,帮助孩子调整作息时

间,帮助孩子调整作息时

间,帮助孩子调整作息时

间,帮助孩子调整作息时

间,帮助孩子调整作息时

间,帮助孩子调整作息时

间,帮助孩子调整作息时

间,帮助孩子调整作息时

间,帮助孩子调整作息时

间,帮助孩子调整作息时

间,帮助孩子调整作息时

间,帮助孩子调整作息时

间,帮助孩子调整作息时

间,帮助孩子调整作息时

间,帮助孩子调整作息时

间,帮助孩子调整作息时

间,帮助孩子调整作息时

间,帮助孩子调整作息时

开学后,老师也要时刻观察学生的状态,对于不擅长表达、交流的孩子要多关注。史惠青解释:“这类学生遇到‘开学综合征’可能选择避而不谈,从而加重不良情绪带来的后果。”

如果孩子真的出现“开学综合征”,家长应保持平常心,以免将自己的不良情绪传递给孩子,加重孩子的焦虑情绪。

“我们前面提到的运动、听音乐等都可以帮助孩子应对已经出现的不良情绪。当然也可以寻求专业人员的帮助。”史惠青说,现在中小学校都配备有专业的心理咨询师,孩子在校期间可以通过和专业老师交流帮助解决自身不良情绪。当然,出现“开学综合征”的学生及其家长也有新途径,就是拨打全国统一心理援助热线12356,寻求专业人员线上辅导。

据了解,市第七人民医院结合国家卫生健康委2025年精神卫生服务年工作,把原来的热线3318000与全国统一心理援助热线12356正式并轨,于今年3月7日正式开通了12356心理热线,针对心理问题来电提供免费电话咨询帮助。

“预防大于治疗。目前我们医院正在与教育部门积极对接,计划于开学季在市区的中小学校中开展一系列针对性的心理健康科普讲座,告诉广大师生如何积极应对这一特殊时段。”史惠青说。

采访结束时,史惠青提醒,要密切关注孩子的情绪变化,如果他们的心理状态变化巨大,家长的早期干预不起作用时,一定要到正规医疗机构寻求专业的帮助和治疗,让孩子从容应对开学。

其家属的高度认可和热烈欢迎。此次活动不仅是精神障碍社区康复服务的一次生动实践,更传递了社会对特殊群体的深切关怀与尊重,为构建包容、友爱的和谐社会增添了温暖的一笔。

“我们的目标不仅是提供定期服务,更要把科学的康复理念和方法送到有需要的群众家门口。下乡开展小组活动,能更直接地了解康复者的实际需求。今后,我们将持续优化活动内容,扩大服务范围,让更多康复者受益。”该康复站工作人员表示。

音乐抚慰心灵 书香传递希望

汤阴恒泰康精神卫生专科医院精神障碍社区康复站下乡开展心理支持小组活动

本报讯(记者 张武杰)日前,汤阴恒泰康精神卫生专科医院精神障碍社区康复站的工作人员到该县宜沟镇长沙村卫生院,为当地的康复者带来了一场主题为“携手暖阳 共筑希望”的心理支持小组活动,旨在通过多元化的康复手段,助力他们更好地融入社区生活,重拾生活信心。

活动伊始,工作人员通过轻松的游戏营造出安全、信任的团体氛围。在“音乐放松时光”环节,工作人员播放了精心挑选的《茉莉花》《在希望的田野上》等一系列旋律优美、节

奏欢快的经典乐曲。在悠扬的音乐声中,康复者逐渐放松紧绷的神经,有的闭目聆听,有的随着节拍微微点头。在“书香阅享”环节,工作人员提供了多种报刊以及一些励志、轻松的书籍。康复者或独自静读,沉浸于文字的世界;或两三人一组,就感兴趣的新闻时事、健康知识进行交流讨论。这一环节不仅帮助他们锻炼了认知功能,更在共享阅读的过程中促进了彼此间的社交互动,减少了社会隔离感。

活动的核心部分是“心灵港湾”

环节。在该康复站专业心理治疗师的引导下,康复者学习了简单的情绪管理技巧,如正念呼吸、情绪表达等。治疗师通过通俗易懂的语言和互动练习,帮助他们识别自身情绪,建立积极应对压力的方式。“以前总觉得心里话没处说,在这里大家就像朋友一样,老师讲的方法也很实用,感觉轻松多了。”一位活动参与者表示,这是一个难得的机会,可以放下包袱,倾诉心声,感受到被理解和支持的温暖。

此次活动得到了当地康复者及

安阳市中医院锦旗背后的故事

以真情护健康 让护理更暖心

——记发生在市中医院肛肠科的一则医患暖心故事

□本报记者 张武杰 文/图

护士是没有翅膀的天使,是真、善、美的化身。她们用付出承载责任,用行动诠释初心。日前,一面饱含患者心意的锦旗被送至市中医院肛肠科护师袁君的手中。锦旗上“耐心负责 护理专业 精心呵护 胜似亲人”十六个金色大字,不仅是对袁君专业素养的高度认可,更凝结着患者李女士对白衣天使深深的感激之情。

“患者便时肛门疼痛便血20天,以肛裂、混合痔入住我们科室,由于疼痛剧烈,保守治疗已无法缓解,医生建议尽快进行手术。”8月22日,谈及患者李女士刚入院的情形,袁君仍历历在目。

“一想到要做手术,我既紧张又害怕,晚上怎么也睡不着觉。”李女士心里充满了顾虑。得知患者的顾虑后,袁君主动来到病房,和李女士聊起了天。她结合自己护理过的相似病例,用通俗易懂的语言介绍手术流程、术后注意事项,还细心地告诉李女士术后如何调整姿势能减轻疼痛、怎样的饮食搭配有助于排便……这些看似平常的关心,成了李女士对抗恐惧的精神支柱。

手术很顺利,科主任张传举、医师



工作中的袁君

袁艳玲精准操作,团队成员高效协助,李女士很快便安返病房。然而,术后换药又让李女士陷入了极度的紧张中。“别怕,我动作会轻一点,要是感觉不舒服,你就告诉我,咱们慢慢来。”治疗室内,负责换药的医生安抗道。可

当药物接触到伤口的瞬间,李女士还是下意识地伸出手,紧紧抓住了在一旁协作的袁君。袁君没有丝毫躲闪,反而用另一只手轻轻拍着她的肩膀,轻声说:“没事的,放松,很快就好了,换好药才能避免感染,恢复得也会更快。”

整个换药过程持续了十多分钟,

李女士的手始终没有松开。当换药结束,她才缓过劲来,松开手时发现袁君的手臂上已经留下了几道深深的红印,有些地方甚至已经肿胀。那一刻,李女士感受到的不仅是护理人员的专业,更是亲人般的包容与呵护。

经过一段时间的治疗和护理,李女士顺利康复出院。为了表示感谢,她和家人专门送来了锦旗。“袁护士,这段时间真是太谢谢你了,你就是我心中当之无愧的白衣天使。”李女士紧紧握着袁君的手,激动地说。

“三分靠治疗,七分靠护理”,这句话在肛肠科体现得尤为明显。术后患者的伤口护理、排便指导、饮食调理,每一个环节都离不开护士的精心照料。在市中医院从事护理工作13年来,袁君始终坚守在临床一线,不断学习专业知识,提升护理技能,用自己的行动践行着南丁格尔誓言。

面对患者的赞誉,袁君显得十分低调。“这都是我应该做的,作为护士,看到患者从痛苦不堪到康复出院,脸上露出笑容,我觉得所有的辛苦都值得。”袁君表示,未来会继续带着这份初心,在护理岗位上默默坚守,用爱心、耐心、细心和责任心为更多患者送去温暖与希望。

●专家话健康

科学认识传染病分类 依法共筑健康防线

——《中华人民共和国传染病防治法》公众科普指南

□包红红

2025年9月1日起,新修订的《中华人民共和国传染病防治法》将正式实施。这部法律不仅完善了传染病分类体系,更明确了公众在传染病防治中的法律责任与义务。

一、传染病分类动态调整

新修订的《中华人民共和国传染病防治法》中所称传染病分为甲类、乙类、丙类传染病,以及突发原因不明的传染病等其他传染病。

甲类、乙类、丙类传染病共计40种,具体分类如下:

甲类传染病(2种):鼠疫、霍乱。

乙类传染病(27种):新型冠状病毒感染、传染性非典型肺炎、艾滋病、病毒性肝炎、脊髓灰质炎、人感染新亚型流感、麻疹、流行性出血热、狂犬病、流行性乙型脑炎、登革热、猴痘、炭疽、细菌性和阿米巴性痢疾、肺结核、伤寒和副伤寒、流行性脑脊髓膜炎、百日咳、白喉、新生儿破伤风、猩红热、布鲁氏菌病、淋病、梅毒、钩端螺旋体病、血吸虫病、疟疾。

丙类传染病(11种):流行性感冒、流行性腮腺炎、风疹、急性出血性结膜炎、麻风病、流行性和地方性斑疹伤寒、黑热病、包虫病、丝虫病、手足口病、除霍乱、细菌性和阿米巴性痢疾、伤寒和副伤寒以外的感染性腹泻病。

二、公众法律权利与义务

(一)新法强化了公众在传染病防治中的主体责任。任何单位和个人发现传染病患者、疑似患者时,应当及时向附近的疾病预防控制机构、医疗机构或者疾病预防控制部门报告(《中华人民共和国传染病防治法》

第四十八条)。

(二)接受流行病学调查、隔离与医学观察的义务。传染病患者、病原携带者和疑似患者应当如实提供相关信息,在治愈前或者在排除传染病嫌疑前,不得从事法律、行政法规和国务院疾病预防控制部门规定禁止从事的易使该传染病扩散的工作。传染病患者、病原携带者、疑似患者以及上述人员的密切接触者应当采取必要的防护措施。任何单位或者个人不得以任何方式故意传播传染病(《中华人民共和国传染病防治法》第三十九条)。

(三)强化保护个人信息与隐私。采取措施确保个人信息安全,保护个人隐私,不得过度收集个人信息;相关信息不得用于传染病防治以外的目的。任何单位或者个人不得歧视传染病患者、病原携带者和疑似患者,不得泄露个人隐私、个人信息(《中华人民共和国传染病防治法》第十三条和第十六条)。

传染病防治是全社会共同的责任,新修订的《中华人民共和国传染病防治法》既赋予公众权利,也明确了义务。唯有每个人从自身做起,依法履行报告、隔离、防护等责任,才能筑牢群防群控的坚固防线,共同守护人民生命健康与国家安全。

(作者系安阳市疾病预防控制中心传染病预防控制科流行病学副主任医师)

本栏目由安阳市疾病预防控制中心、安阳市健康教育所主办



8月27日早上,市老干部大学舞蹈班的学员在市博物馆广场上排练以欢送新兵入伍为主题的舞蹈。她们手持斗笠,以饱满的热情编排动作,用舞蹈传递对新兵的敬意与祝福,成为清晨一道温暖的风景线。(本报记者 郭凡 摄)

加强健康知识宣传 提高人民健康水平

生活中常见的主要致残因素有哪些?如何预防?

每年的8月25日是全国残疾预防日,旨在提高公众对残疾预防的重视。生活中常见的主要致残因素有哪些?又该如何预防呢?

一、出生缺陷与发育障碍。唐氏筛查、超声检查等产前检查和孕期筛查可降低先天残疾风险。通过新生儿听力筛查、遗传代谢病检测等早期筛查并及早干预可以减少发育障碍。

二、慢性病与老年性疾病。高血压、糖尿病等慢性病控制不佳可致残,需规律用药、健康饮食、适度运动。改善居家环境,

补充钙和维生素D,防止老年人跌倒,可降低骨折致残风险。

三、意外伤害。遵守交通规则,佩戴头盔,系安全带,减少交通事故致残。采取职业防护措施,如戴防噪声耳塞、护目镜等。

四、精神心理疾病。关注心理健康,尽早发现焦虑、抑郁等不良情绪,及时干预,避免社会功能受损。

残疾预防需全社会参与,从个人健康管理、政策支持、医疗保障等多方面入手,共同减少残疾发生,提升全民健康水平。

(本报记者 张武杰 整理)

传播健康知识 搭建医患平台

本版由安阳市卫生健康委员会协办