

调整心态从容开学 科学应对开学综合征

——访市第七人民医院心理咨询科中级心理治疗师石艳伟

□本报记者 郭新星 文/图

今年暑假,疫情与汛情叠加,为孩子欢乐的假期生活蒙上了些许阴影。随着疫情的控制和汛期结束,我市公布了秋季开学时间安排。面对即将开始的新学期,广大学生也将陆续返校,再次投入紧张的学习生活。

从漫长、自由的假期过渡到有规律的校园生活,广大学生和家长们难免会有一些不适应,甚至有一些孩子会出现厌学、走神、焦虑、食欲不振等开学综合征的症状。开学前夕,学生和家长们应当如何做好心理调适呢?为此,记者专程采访了市第七人民医院心理咨询科中级心理治疗师石艳伟,请她为大家支招如何从容应对开学。



石艳伟接受采访

情绪疏导 调整心态

“开学在即,学生度过了一个疫情与汛情叠加的假期。面对新学期,有些学生难免会出现焦虑不安、烦躁等情绪,甚至出现了开学综合征,这对孩子的身心造成不利影响,我们应该及时加强心理疏导,做好人文关怀,帮助孩子正常开学。”8月28日,市第七人民医院心理咨询科中级心理治疗师石艳伟在接受采访时说。

石艳伟介绍,开学综合征一般是指学生在假期即将结束和开学初这段时间,所表现出的一种明显的不适应新学期学习生活的非器质性

病态表现,如失眠、嗜睡及一些查无原因的头晕、恶心、食欲不振等症状;在心理上则多表现为记忆力减退、厌学、焦虑、走神、情绪不稳定等。

“对于这类学生,我们可以引导他们正视压力和焦虑,让其知晓产生这种心理的正常性、普遍性。”石艳伟说,“另外,还有部分学生因即将面对的繁重学业而产生焦虑与无助感,老师、家长可以引导学生调整学习计划,设定合理的目标并进行细化,合理规划自己的学习时间。”

石艳伟介绍,要减轻或避免开

学综合征的发生,在新学期开学前,家长就要帮助孩子循序渐进地调整作息,提醒孩子按时起床、准时吃饭、按时睡觉,合理安排学习、娱乐的时间。

“从心理上,学生要明确学习的意义,激发学习积极性,同时给自己定一个阶段性的目标,比如希望自己新学期成绩提高到什么水平、希望自己在哪些学科有新的突破,然后再思考一下为了这个目标,自己需要有怎样的积累、作出怎样的努力。”石艳伟说。

当然,不仅是学生,有的家长在

开学前后也会患上开学综合征。部分家长会有一些工作和生活的变化而感到有压力、担忧。如果家长自身的情绪管理调节不到位或者心理承受能力不强,反而容易被孩子开学前后的一些行为“引爆”,变成“狼爸虎妈”,对孩子各种挑剔。

石艳伟建议,家长应多和孩子互动,聊聊彼此每日的收获和遇到的困难,或者是一起开展益智的娱乐游戏以及抽空带孩子进行户外活动。这样会更有利于自身及孩子的身心健康,同时也有助于促进亲子关系融洽。

理性对待 科学干预

“因为疫情,假期里不少孩子户外活动减少,电子产品使用频率增多。孩子自制能力较差,容易对电子产品上瘾。”石艳伟介绍。过多使用电子产品必然会影响到孩子的视力和正常作息,同时会减少孩子在现实中与他人的沟通和交流,严重的可能会导致孩子情绪化、学习障碍和个别极端行为。

面对孩子情绪化、学习障碍、手机瘾、极端行为等问题,家长应该如何引导、建立良好的亲子关系呢?石艳伟给出了答案:“家长不能把手机、电视、电脑等电子产品作为‘哄娃神器’,要抽出时间多陪伴孩子,通过互动、游戏、谈心等方式增强亲子关系。在出现问题时,要重在引

导、谈心、疏导,避免过激言语引起孩子的抵触心理。”

“家长要正视代沟,因为父母与孩子有较大的年龄差,思维方式肯定也有差别。所以,家长不能用自己的固有思维来衡量孩子,不仅要换位思考多理解孩子,更要尊重孩子的想法,才能避免矛盾和争执。”石艳伟说,家长要保持情绪稳定,不要过度紧张,营造和谐的家庭氛围,与孩子一同养成好习惯,带领孩子合理安排学习、娱乐和居家运动的时间,保持生活的规律性。

“此外,家长还可以帮助孩子制定阶段性的学习目标,让孩子更容易在学习中获得感。这样,孩子的注意力也渐渐地就从手机、电

脑慢慢往学习上转移了。”石艳伟说,在制定新学期的学习目标时,家长要积极引导,切忌“天方夜谭”,要从孩子的实际情况出发,制定切实可行、具有阶段性的目标。

“还有不少学生因为疫情久居家中,户外活动大大减少,这样长期宅在家中会出现身体素质变弱的情况,也难免会有无聊、枯燥、压抑、孤独、郁闷等情绪波动。”石艳伟说,随着疫情被控制,学生可以适度、科学地增加运动量,提高自身身体素质。运动可以有效舒缓压抑、郁闷等情绪;也有利于提高睡眠质量,更加有助于提升自身免疫力,增强机体应对消极情绪的能力。

采访结束时,石艳伟提醒,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,家长的干预不起作用时,一定要到正规医疗机构寻求专业的心理治疗师的帮助和治疗,让孩子从容面对开学。

●相关链接:

石艳伟,中级心理治疗师,从医30年,从事精神专科临床一线工作8年,工作经验丰富,对心身疾病的评估诊断准确、心理治疗干预技术娴熟。善于应用认知行为技术干预青少年情绪障碍、人际关系、亲子关系、婚恋关系等各种心理问题。

老师线上来授课 足不出户学太极

市老年体工委开展全民健身日公益直播课活动

本报讯(记者 张武杰 通讯员 郑婕妤)为满足疫情防控时期老年朋友足不出户居家健身的体育需求,市老年体工委在微信视频号以直播形式推出全民健身日公益直播课活动。

8月25日下午,全民健身日公益直播课太极拳课程在市老年文体苑体育馆开课,当天的太极拳课程共60分钟,课程为太极八法五步基础知识和分解动作练习,授课老师为市老年人太极拳专项委员会副主任、郑枫太极拳健身俱乐部主任田凤丽老师及助教张洁老师、李根老师,吸引了400余名观众观看。

太极拳八法五步是国家体育总局为了更好地宣传推广普及太极拳,弘扬中国优秀传统文化而着力推出的一套科学化、规范化、简易化的太极

拳套路。它从内容上更加精炼,从技术上更具有代表性。其中包括棚、捋、挤、按、採、搦、肘、靠8种技法和进、退、顾、盼、定5种步法。它的主要表现形式为原地练习和行进练习,动静相兼,相得益彰。

市老年体工委在微信视频号以直播形式推出全民健身日公益直播课活动以来,受到广大老年健身爱好者的欢迎。全民健身日公益直播课运用互联网传播手段,让人们足不出户就能在互联网上跟着老师锻炼,给疫情防控时期的老年朋友带来了健康和乐趣。

据了解,在8月19日至9月15日期间,市老年体工委将不定期在微信视频号以直播形式推出全民健身日公益直播课活动。



直播课现场(市老年体工委供图)

核酸检测结果是如何出来的

说到核酸检测,首先你要了解生物实验室。根据危险等级,生物实验室包括病原体的传染性和危害性,国际上将生物实验室分为P1、P2、P3和P4四个等级。P1-4实验室可承担的工作也根据这一安全等级进行划分,其严格等级从低到高。P3实验室又称防护实验室,适用于处理对人体、动植物或环境具有高度危害性,通过直接接触或气溶胶使人传染上严重甚至是致命的疾病,或对动植物和环境具有高度危害的致病因子,通常有预防和治理措施。

核酸检测是极其灵敏且精密的实验,核酸检测实验室有特殊的环境要求,不是随便开哪个地方就能检测的。为什么现在要建立专门的方舱实验室才能进行核酸检测,就是这个道理。

那么,核酸检测在实验室内是如何进行的?这个过程大致可分为:检测前的准备工作一核对本信息一样本灭活一开盖加样和核酸提取一PCR反应体系配制一核酸扩增检测一检测完成一高压灭菌。

检测前

打开样本前,检测人员需穿戴好个人防护装备,如防护服、口罩、护目镜、面屏、双层医用乳胶手套、防水靴套,每个步骤不能出错。

检测中

1.核对本信息。
样本都是在严密包装下被护送到实验室的,需要实验室签收,录入信息系统。这个步骤需要一个一个拆包装,而且是双层密封包装,并且每一个都要消毒处理,做好生物安全防护。消毒完毕后对被检测样本的姓名、年龄、性别等信息进行核对。然后将样本的信息录入系统,对接健康码。

这期间,全手工,不比取样快多少,特别是在海量样本里,还要保证零错误,不能张冠李戴,或者录信息录到最后,发现少了或者对不上数,又得再找一遍。

2.将样本放在水浴箱中进行半个小时的56℃的高温灭活,使病毒蛋白失去生理活性,在不影响病毒蛋白

的基因序列的前提下,使病毒失去感染、致病和繁殖能力,保证检测过程的安全性。

3.实验员拿到灭活后的样本时,第一步是进行振荡,尽量让拭子上的病毒洗脱在培养基溶液中。第二步是进行5分钟的沉淀。第三步是进行开盖加样,这一步必须实行人工操作,并且需要两人高度配合完成。一人拧开样本罐的盖子,另一人拿微量移液器在样本罐中吸取微量溶液,放到另一个提取管里,再拧上管盖。

核酸提取可以使用仪器辅助,但由于比需要,往往要加以人工操作,需要反复进行离心、加试剂、洗涤等10多个步骤。其中,需要打开管盖的操作就达7次,完成一例人工核酸提取需要50分钟左右。

4.走出核心试验区,开始进行PCR反应体系配制,将提取的病毒核酸加入到核酸扩增检测试剂中。

5.将配制好的PCR反应物放置在荧光定量PCR仪上。在电脑上设置PCR反应条件,运行仪器,开始核酸扩增检测。

这个过程需要1个小时至2个小时,而且仪器一旦启动扩增程序是不能停下来中途添加新的样本,必须要等这一批的结果扩增完成后,才能进行下一批样本的扩增。所以,这也是为什么核酸检测不能做到随到随测的原因之一。

检测后

检测人员需要实时关注检测情况,约1.5小时后,核酸扩增完成,进行检测结果判读。然后工作人员将结果上传信息系统,群众就可以查询结果了。至此,历经大概4小时完成整个流程。

最后,也是非常重要的一步就是对污染物的高压灭菌处理。实验过程中产生的污染物通过高压灭菌后,按普通医疗垃圾处理。

可以说,核酸检测的过程是一个非常复杂的过程,需要实验人员付出艰苦的劳动,同时还需要保证实验的安全性、科学性,这样才能得出准确的结果。

(河南省卫生健康委 河南省疾病预防控制中心)

开新局 出新彩 记者基层行



全面有序接种 保障百姓健康

为科学有序做好新冠病毒疫苗接种工作,保障人民群众的生命健康安全,银杏社区卫生服务中心全力以赴推进疫苗接种工作,将提高疫苗接种率作为当前疫情防控的一项重要任务来抓,全面、有序做好“应接尽接、愿接尽接”人群新冠病毒疫苗接种工作,织密健康防疫网。

该中心干部职工克服困难,创新工作方法,明确责任分工,妥善安排人员,开设24小时服务专班,增设单位及乡村临时接种点,全力满足不同人群接种的需求,确保实现居民“应接尽接”。

组图为疫苗接种现场。

(本报记者 李海鹏 摄)



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