



暑假进入尾声,开学近在眼前。然而,不少家长发现孩子开始变得烦躁、赖床,甚至莫名其妙喊头痛、肚子疼。这些“小毛病”并非装病,而是孩子心理发出的“求救信号”。近日,成都市新津区第二人民医院副主任医师林福荣接受记者采访时表示,每年开学前后,因情绪困扰、躯体不适前来就诊的青少年明显增多,“开学综合征”虽然是普遍现象,但若应对不当,可能埋下更深的心理隐患。

□ 华西社区报记者 杨铠

开学季 留意孩子的“小情绪”

“开学综合征”不是病 但需要被看见

林福荣介绍,“开学综合征”并非医学诊断名词,而是指假期结束、新学期开始时,部分学生因不适应节奏切换而出现的生理和心理反应。常见表现集中在三类:

情绪上,孩子烦躁易怒、情绪低落,频繁流露厌学情绪,对新学期的学习与人际交往过度焦虑。行为上,作息紊乱、沉迷电子产品、注意力涣散、拒绝沟通。生理上,不少孩子会莫名头痛、腹痛、恶心,去医院检查却一切正常——这是焦虑情绪“伪装”成的躯体化反应。

“很多家长第一反应是‘不想上学找借口’,但这恰恰是最大的误解。”林福荣在临床中观察到,不少前来求助的学生并非主动诉说“我焦虑”,而是表述为“头疼”“胃不舒服”“睡不着”等躯体症状,“他们不知道,这些身体反应其实是大脑在发出求救信号。”

大脑在“换挡” 给孩子一点时间

为什么开学容易“闹情绪”?从神经科学角度看,假期大脑适应了自由、放松、低压力的状态,面对规律化的校园生活时,负责调控情绪的前额叶皮层需要重新适应,这个过程

本身就会带来不适。加上新学期的学习压力、社交压力,尤其是转校生和寄宿生,还可能面临分离焦虑。

林福荣指出,绝大多数孩子的“开学综合征”是暂时性的,经过老师、家长的积极引导,症状会逐渐消失。关键判断标准是“两周”:如果相关症状持续超过两周,且明显影响正常学习生活,甚至抗拒上学,就需要到专业机构寻求帮助。

家长别“好心办坏事” 三招科学帮孩子

“家长的情绪状态直接影响孩子的适应进度。”林福荣提醒,家长要特别注意避免三大误区:

第一,少说“别紧张”。这种看似安慰的话语,反而在否定孩子的感受,越强调“别怕”越强化紧张感。第二,不要过度“关心”。频繁询问成绩、端茶送水,高压环境下反而增加孩子“辜负期待”的负罪感。第三,别强行“纠偏”。开学前突击管控手机、强制早睡,容易激化矛盾。

那么,家长该怎么帮?林福荣给出三条实用建议:

循序渐进调整作息。开学前一周左右,每天比前一天早睡、早起15分钟,平稳校准生

物钟,避免“暴力叫醒”。

先倾听,再引导。当孩子说“不想上学”时,先放下说教,耐心听孩子讲出焦虑根源——是担心跟不上进度,还是害怕社交?找到原因才能对症下药。

用“小目标”找回掌控感。帮孩子把“新学期好难”拆解成“今天准备文具”“明天整理书包”等具体任务,每完成一项收获一次成就感,压力在行动中自然减轻。

求助不是软弱 及时就医很重要

如果孩子的症状持续两周以上仍未好转,林福荣建议及时就医。“心理问题和感冒发烧一样,早一点干预,恢复就快一点。”

据悉,成都市新津区第二人民医院是国家公立二级精神专科医院,2019年率先成立成都市首家区(县)级心理健康中心,挂牌“新津区未成年人心理成长中心”,面向全年龄段提供心理评估与干预服务。医院开设的心身医学科采用“药物—心理—物理”综合治疗模式,为有需要的青少年及家庭提供专业支持。

林福荣最后说:“开学是一段需要适应的过渡期,家长的平静和接纳,是孩子最好的‘心理定心丸’。不要怕孩子有情绪,怕的是我们看不见这些情绪。”

