



# 健康台州

## 了解这些，快速迈过开学焦虑期

记者 王怡/文 吴畅/图

又是一年开学季，不少孩子在经过两个月的愉快假期后，面对新学期重返校园，出现担心、不安和焦虑的心理状态，甚至厌学情绪，如何顺利度过“开学焦虑期”，步入正常的学习轨道？记者就此咨询了台州恩泽医疗中心（集团）恩泽医院精神卫生科主治医师尹世平。



### 不少学生面临“开学焦虑”

随着暑假结束，中小学生在陆续开学。但家住椒江的郑先生，却对自家孩子有些担心。今年上小学五年级的沫沫，在开学前几天出现了紧张、焦虑、烦躁的负面情绪。“开学前，我们原打算带孩子到书店购买一些教科用书，顺便换一批学习用具，没想到她很排斥，说什么都不肯去。”郑先生明白，孩子之所以如此排斥买书，一定是对“返校上学”产生了一定的心理压力。

同样，开学就是一年级“小萌新”的柚子，最近也是一反常态，变得爱耍脾气，易动怒。家长一说关于新学期、新学校的事，她就大哭。

“每天早上起来，听到我们说要送她去学校，孩子就开始哭闹、发脾气，怎么哄也不听。”柚子妈妈陈女士告诉记者，开学第一天，一家人好不容易把孩子送到校门口，但她赖在车上不愿意离开，“最后虽然勉强送进了学校，可我知道，她依旧会很焦虑、内向，不敢跟其他小朋友说话。”说到这里，陈女士轻轻叹了口气。

采访中，记者了解到，“开学焦虑”不仅出现在低年龄段的学生群体间，一些“大孩子”，也同样面临不同程度的心理焦虑。

“过几天就要开学，独自一人去外地读书了。”“准大一”新生小谷，这段时间对上大学这件事非常在意，“我平时性格就内向，不知道上大学以后，会遇到什么样的室友，能不能融入新环境。”眼看着开学的时间越来越接近，小姑娘一想到要独自面对所有事情，就焦虑紧张，为此还偷偷哭过好几次。

### 开学前后出现紧张焦虑情绪是正常现象

最近，尹世平在门诊中，也碰到了不少因为开学焦虑，导致心理不适，产生焦虑、厌学情绪的学生。

“孩子从熟悉而轻松的家庭环境，转换到紧张的学习氛围，难免产生不适感。”他表示，不仅是青少年儿童群体，许多成年人在经历春节、小长假后，回归上班时，都容易出现或多或少的焦虑情绪，何况是处于未成年阶段

的孩子。

“开学焦虑”最常见的几类原因，首先是假期作业拖沓，导致临开学了作业完不成。此外，还有诸如担心开学后起床太早、跟不上学习节奏、处理不好同学关系等，都是引发心理问题的“导火索”。

临开学前几天，14岁的小王同学突然跟父母说，自己不想读书了。父母追问原因时，他表现得很不耐烦：“不想读就是不想读，需要理由吗？问那么多干什么？走开，别来烦我。”

“我们这么努力工作，还不全都是为了你？”看到儿子的叛逆表现，小王父母觉得天都塌下来了，也开始相互埋怨，爸爸怪妈妈平时太宠他了，“都是惯出来的”；妈妈则怪爸爸只会工作，陪儿子太少，遇到问题只会发脾气。

“读书的好处，以及不读书的坏处，道理全都跟他讲了，没用，医生我们到底该怎么办？”万般无奈之下，小王父母带着他来到医院寻求专业帮助。

在与小王的深入沟通中，尹世平发现，孩子其实很聪明，父母说的大道理全都懂，只是要开学了，心里出现了一些异常感受，不知道怎么去面对同学，“心里别扭”，以及“期末考试成绩不理想，不知道怎么面对老师，尤其一直很喜欢我的英语老师”。

在小王看来，这些不愿意上学的原因，“和父母说不清楚”，所以才诱发了一次次亲子间的矛盾。

“了解小王的想法后，我建议他在父母支持下，提前联系几个平时要好的同学来一次聚会，趁着假期末再‘嗨’一次，迎接新学期的到来。”尹世

平说，有了信心以后，小王还在父母的鼓励下，在班级群里主动联系同学、老师，向大家问好，没想到反应热烈，群里瞬间热闹了起来。尤其是英语老师，还主动@小王表示问候，这让他的心里顿感轻松许多，最终卸下了心理包袱，顺利返校。

### 心理专家支招教你打破焦虑感

在尹世平看来，开学前后的情绪问题在所难免，面对难以抗拒的焦虑、不适，家长们一定要重视，认识到孩子出现心理问题需要帮助，而不是浑然不觉、一味追问或不予理解。

“焦虑作为一种主观感受，有时很难直接表达与克服，这种紧张害怕的体验，与个体的羞涩感、自尊心关联，当事人不愿流露出来，追问原因还会适得其反。”尹世平说，对于部分孩子来说，讲道理或威逼利诱，对于缓解开学焦虑没有辅助作用，反而可能加重焦虑感。

相反，让孩子从根本上认识了解、正视自己的情绪，然后才能更好地调整状态，积极寻求帮助。

对于一些害怕开学与同学、老师相处的学生来说，提前联系同学，获取同伴间的协同支持，或提前联系老师营造轻松氛围，对缓解焦虑情绪有一定的效果。

“至于其他方面，建议孩子们在假期时，最好能按时完成作业，掌握一项新技能，或趁着假期改善小缺陷，例如消痘、牙齿正畸等，这些都对减轻开学时的焦虑情绪有所帮助。”尹世平说。

□急诊室

又有人用亲身经历告诉你——

### 路边的“野菇”别乱吃

记者 王怡

近日雨水天气频繁，加上气温较高，野生蘑菇也进入了生长期。来自云南的小陈（化名），本就是一名菌菇美食爱好者，前阵子和朋友们到黄岩的九峰公园游玩，见草丛间的磨菇长得正盛，心血来潮便采了几株，回家后炒菜吃。

谁知，几口蘑菇下肚，小陈和另外两个朋友就相继出现了肠胃不适的症状。其中以小陈的情况最严重，不仅头晕、恶心、呕吐，还不停腹泻。意识到自己可能误食了毒蘑菇，小陈赶紧带上晚餐吃的蘑菇，同另一个症状相似的朋友赶往医院。

根据食物残渣，以及小陈提供的蘑菇采摘视频，医生判断，导致他们中毒的蘑菇，就是在云贵地区常见的日本红菇。

“常见的蘑菇中毒有7个临床类型，分别是急性肝损害型、急性肾衰竭型、横纹肌溶解型、胃肠炎型、神经精神型、溶血型和光敏性皮炎型，日本红菇属于胃肠炎型。”台州恩泽医疗中心（集团）恩泽医院急诊科副主任医师侯跃辉说，误食此类蘑菇，患者通常会有剧烈呕吐、腹泻等胃肠道症状，轻症一般预后较好，但严重者可能因脱水、电解质紊乱出现休克、昏迷，甚至死亡。

万幸的是，因为摄入量不多，加上就医及时，小陈和朋友只出现了轻症的相关症状，在紧急对症处理后，身体情况逐渐好转。

“生活中，老百姓常将日本红菇误认为常食用的无毒的石灰菌，但两者有很大区别。”侯跃辉说，毒蘑菇多生长在山野树林、杂草丛或公园的树下草丛中。由于外形与食用蘑菇相似，因而辨别起来非常困难。诸如观察颜色是否鲜艳，是否有斑点、裂沟、生泡，或生长在腐物上等民间鉴别方法，都不能作为鉴别所有毒蘑菇的标准。

预防毒蘑菇中毒，最有效的办法是不私自采摘、不随意购买，以及不乱食用野生蘑菇。一旦误食毒蘑菇，出现恶心、呕吐等症状，应尽快找医生治疗，彻底催吐、洗胃、导泻，尽可能清除、排出残存的毒物。“当然，食用过的剩余蘑菇，就医时最好带上，以供医生鉴别诊断，由此确定有效的治疗措施。”侯跃辉说。