



# 开学了，“开学综合征”来袭

## 心理专家支招应对

又是一年开学时。和对新学期的期待一起出现的，还有熟悉的“开学综合征”——从“暑假模式”切换到“校园模式”，总有一些孩子适应不了，特别是对于那些幼升小、小升初和毕业班的孩子来说，全新的环境和陡增的压力让他们大呼“太难了”。合肥市第四人民医院(安徽省精神卫生中心)儿童青少年心理科副主任医师耿峰表示，如果孩子在开学前后出现了失眠、焦虑、胃肠道不适、好发脾气等情况，很有可能是“开学综合征”作祟。他也对此提出了破解的方法。

□ 朱世玲 李皖婷 记者 马冰璐

### 表现：

#### 开学前“小绵羊”变“炮仗筒”，家长心好累

都说“神兽归笼天下太平”，可合肥的王女士最近却苦不堪言。这是怎么回事呢？

原来，王女士的两个女儿一个今年9月上一年级，另一个升初一。小女儿从小就是“乖孙女”，因为性格一直很温顺，家里人还给她起了个外号叫“小绵羊”。没想到8月份开始，“小绵羊”就变了样，像“炮仗筒”一样一点就炸，稍不顺心就发脾气外加大哭大闹。

大女儿则是另一副模样。去新学校报名回来后，她就告诉妈妈自己很担心初中的学习生活，总是郁郁寡欢，干什么事都提不起精神。“有一次妹妹在家发脾气说‘不要上学’，她听到了就跑到房间默默流眼泪，问她怎么了她也不说，真是急死我了。”



### 解读：

#### 不同年龄段的孩子出现“开学综合征”的原因各不相同

耿峰表示，“开学综合征”并不是一种疾病的名字，而主要是指由开学引发的一系列生理、心理和行为上不适的症状。不同年龄段的孩子出现“开学综合征”，原因也是不同的：

小学生由于年纪小，自控能力差，经过假期后容易产生不适应的现象，比如上课难以遵守课堂纪律、注意力难以集中，甚至出现情绪改变，比如好发脾气、易激惹等；

初一、高一学生面临新的环境，容易因为环境的陌生产生焦虑情绪，比如需要认识熟悉新的老师、新的同学，部分学生面临从走读变成寄宿，对学习的要求也会改变；

初三、高三的学生因为进入毕业年级，升学压力会明显变大，容易带来抑郁、焦虑情绪，甚至出现失眠，食欲下降等表现；

还有一些普遍的担心，比如暑假作业还没有完成，担心开学以后疫情影响等等，也可能导致“开学综合征”的出现。

### 支招：

#### 家长要教会孩子接纳不良情绪 共同制订具体可行的学习计划

那么如何应对“开学综合征”？耿峰也给出了以下几点建议：

充分做好开学准备。家长可以陪孩子一起调整作息，确立新学期的学习目标，创造家庭学习氛围，还可以陪孩子一起挑选准备新的文具，特别是进入新环境学习的学生，创造“仪式感”。

积极的自我暗示。家长可以给予孩子适当鼓励和引导，家长可以告诉孩子开学可以见到老师和同学了，可以有更多时间和同学在一起了等。同时还要提醒孩子，开学之后也要做到勤洗手、少聚集，保持个人卫生。

接纳不良情绪。开学后如果出现了“开学综合征”的某些表现，不管是家长还是孩子要先接纳这些表现。如果在做到以上准备后仍然存在持续不适应的情况，影响到了正常的生活和学习，则需要到专业机构让医生当面评估孩子的情况，再决定下一步的治疗方案。

## 新生报到日 合肥城管重启“护学岗”



星报讯(韩懿晨 陶清阳 何爽 记者 于彩丽) 8月31日是秋季新学期报到日，记者从合肥市庐阳区城管局了解到，该单位重启26处“护学岗”，安排60余名城管队员在学生上下学期间专岗维持各项秩序稳定，重点关注校园周边200米范围内流动摊点、出店经营、违规发放宣传品等行为，及时处理其它突发情况。

学校开学，校园周边的秩序环境、书籍刊物等一直是家长、老师们十分关心的问题。据悉，庐阳区城管局早在开学前一星期便着手就相关问题加强管控力度，该部门集中整治校园周边出店经营、倚门设摊和小广告乱张贴等市容乱象，对校园周边的书店和书报亭进行突击检查，重点查看是否存在出售盗版书籍、不良书刊等。整治中发现，夏店路等校园周边道路停有大量共享单车，停放混乱易造成拥堵，城管队员立即进行规整，并联系共享单车运营和维保方，合理布设单车投放点位，及时清理调度、清运校园周边乱停乱放的共享单车。

滨湖城管部门也全面启动了城管“护学岗”。在滨湖世纪社区，30余名综管队员被分散到辖区9所中小学和幼儿园周边，每所学校门前将至少有3~4名队员进行巡查值守，同时护学岗将按照学校上下学时间提前一小时上岗，采取定点值守与巡逻巡查相结合的方式，重点对上下学高峰期校园周边市容秩序进行管控，全力引导机动车、非机动车文明行驶、停放，配合校方做好上下学高峰期间的交通疏导工作，力保学校周边道路通畅。

## 开学季，注意预防这些疾病！

星报讯(赵科伏 邱向峰 记者 马冰璐) 9月正值开学季，学生陆续返校，短时间内学生大量聚集，容易给传染病的流行与传播创造有利条件，学校发生聚集性疫情和突发公共卫生事件的风险明显增加。8月31日，合肥市疾控中心发布提醒，需重点预防流感、诺如病毒等感染性腹泻和食源性疾病等疾病。此外，目前国际国内新冠肺炎疫情形势严峻复杂，市民千万不能有侥幸心理，仍需做到勤洗手、戴口罩、少聚集、常通风、保持社交距离等个人防护。

目前国际新冠肺炎疫情形势严峻复杂，市民千万不能放松警惕，要坚持做好个人防护，科学佩戴口罩。减少非必要的聚集性活动，注意保持1米以上的社交距离；保持居家环境整洁，加强通风消毒。养成“一米线”、勤洗手、戴口罩、公筷制等卫生习惯和生活方式。咳嗽、打喷嚏时注意遮挡。做好自我健康监测，发现不适及时向正规医疗机构咨询和就医。

流行性感冒主要是通过空气中的飞沫或者是人与人之间的接触或者是接触过被污染的物品而传播。主要预防措施有：一、接种流感疫苗是预防控制流感的重要措施之一。一般推荐在每年的9~10月份接种，可以减少接种者感染流

感的机会或者减轻流感症状，免疫力可持续一年。二、保持良好的个人及环境卫生，勤洗手。三、戴口罩、打喷嚏或咳嗽时应用手帕或纸巾掩住口鼻，避免飞沫污染他人。四、每天开窗通风数次，保持室内空气新鲜。五、要均衡饮食、适量运动、充足休息，避免过度疲劳。

秋季感染性腹泻主要由病毒引起，常见的病毒感染为轮状病毒和诺如病毒，容易在学校、养老院、餐馆等相对密闭的集体场所暴发。预防上应注意饮食、饮水和环境卫生，养成勤洗手的良好个人卫生习惯。学校等集体单位加强对学生的晨午检和因病缺课追踪管理，及时发现异常情况，一旦出现上述症状者，应及时就医治疗。

9月份天气仍旧较热，适合细菌增长繁殖，食物易发生腐败变质，食源性疾病发生风险增加。市民应食用烧熟煮透的食品，不吃生、半生的海产品、水产品或肉制品等；不食用腐败变质的食品，尽量按需加工食物，如发现变质食物，及时丢弃；外出就餐时选择卫生环境良好的有证餐饮单位。如出现呕吐、腹泻等食物中毒症状，应立即停止食用可疑食物，尽快到医疗机构就诊。



为深入推进校园垃圾分类工作，日前，合肥新站高新区城管局联合东元家园小学开展“开学前一课垃圾分类我先行”主题科普活动，东元家园小学22名红领巾小队队员参与此活动。

据了解，开学后，本次通过考核的22名红领巾小队队员将协助老师负责新班级的垃圾分类监督及检查工作，帮助一年级同学提高环保意识，养成垃圾分类的良好习惯。

□ 谢倩倩 陈淑敏 记者 沈娟娟 文/图