

健康科普专栏

健康知识普及行动

龙游县人民医院 预约挂号:7212322



告别开学焦虑:轻松开启新学期

暑假将尽,新学期临近,不少同学会出现心慌、失眠等「开学紧张情绪」。这是正常反应,我们一起聊聊如何应对。

一、读懂「开学紧张」

开学紧张是面对变化的自然反应,类似第一次骑车、演讲时的心跳加速。常表现为:想到开学心慌、睡眠差、食欲改变(吃不下或暴饮暴食)、易烦躁,甚至头痛、腹痛。这些症状多在开学前1-2周出现,随开学临近加重。

原因主要有三:一是生活节奏突变,从自由假期切换到规律校园;二是对未知的焦虑,新老师、同学、课业可能成压力源;三是过往负面经历影响,比如曾遇学习困难、同学矛盾等。

二、学生自我调节法

提前调作息:每天早睡、早起各15分钟,逐步贴近上学节奏,减少开学后早起的痛苦。

换个角度想:大脑会把反复想象的情景当真。别想「开学肯定糟」,多琢磨有趣的事——交新朋友、发现某门课很有意思,画面越具体越好。

拆分目标:把整个学期的任务拆成小步骤,比如先整理书包、预习第一周内容,完成后给自己小奖励,避免压力堆积。

动起来:焦虑时跑步、打球,运动分泌的内啡肽

能带来愉悦。每天30分钟散步或跳绳就有效。

备个「安心包」:在书包里放家人照片、喜欢的小物件,紧张时能帮你快速平静。

三、家长这样帮

接纳情绪:孩子说「不安」时,别说「这有什么好担心的」,换成「爸妈理解你,新开始确实让人不安」,让孩子感到被懂。

一起准备:陪孩子买文具、整理书包、预习功课,比空谈「别担心」更实用。可分享自己应对新环境的经历,别变成说教。

造轻松氛围:开学前一天做孩子爱吃的饭,或搞次家庭小活动。近一周别总说「收心」「紧张学习」,免得加压。

观察别过度:若孩子连续失眠、食欲大变,可散步时聊聊具体担忧,必要时联系老师,注意保护隐私和自尊。

目标别太高:开学初别定高目标,可商量:「先适应前两周,之后再聊学习计划」,给孩子循序渐进的空间。

四、校园适应小技巧

主动开口:别等别人先说话,微笑、简单问候就是友谊的开始。可从共同话题切入:「暑假看那部新电影了吗?」

课堂小行动:选能看清黑板、听清老师的座位,

哪怕不举手,也可用眼神、点头表现专注,帮自己投入课堂。

试试番茄法:写作业时专注25分钟,休息5分钟,比长时间低效学习效果好。

用校园资源:学校心理老师、辅导中心不是「问题学生专属」,像工具一样,能帮你更好成长。

学休息:课间离开座位走走、拉伸,下午犯困时闭眼深呼吸3-5分钟,快速恢复注意力。

五、何时需专业帮助

多数开学焦虑会随时间缓解,但若出现这些情况,建议求助:紧张超一个月且影响生活;频繁恐慌发作(突然恐惧、心跳加速、呼吸困难);失眠导致白天严重困倦;食欲变化致体重明显增减;拒绝上学、躲卫生间,甚至有自我伤害的念头或行为。

求助不是软弱,是对自己负责。可找学校心理老师或专业机构,早干预效果更好。

新学期像本空白笔记本,紧张只因你在乎,这份在乎正是成长的动力。那些现在让你不安的变化,或许会成为未来珍贵的回忆。家长的平静是孩子的定心丸,教会孩子与焦虑共处,比消除焦虑更有意义。

愿每个同学都能在新学期找到自己的节奏,收获快乐!

龙游县人民医院 盛高扬

不准在林区吸烟 点火照明

一个小小的烟头,足够点燃一片绿色的森林,不要小瞧随手乱扔的一个烟头,更不能抱有侥幸心理