

如何缓解“开学焦虑”

“一提上学就发脾气,作业一个字没动,整天把自己关在屋里,已经好几天不跟我们说话了。”

新学期来临,不少学生和家长开始出现紧张、担忧等情绪。孩子突然喊头疼、肚子疼,或者变得烦躁、失眠、不愿上学——是真的生病了,还是单纯“不想上学”?

头疼、肚子疼却查不出病因? 可能是焦虑在“报警”

“开学综合征”并非医学上的正式诊断,而是在新学期开始前,由于对新学期学习生活的不适应而表现出的一系列身心症状,如早上睡不醒,晚上入睡困难,白天坐立不安等状态表现,还有的孩子会出现失眠、头晕、恶心等一系列生理反应,甚至会出现暴躁、焦虑、沮丧等负面情绪。

北京大学首钢医院精神心理科主任任峰指出,孩子从假期的松弛状态切换到紧张的校园节奏时,身心难以同步适应,会出现暂时性的“适应失衡”。焦虑到抑郁是一个渐变的过程,多数孩子只是有焦虑情绪,不必一紧张就贴上“病”的标签。

怎么区分焦虑情绪和焦虑症? 主要看三个指标:程度、时长和表现。“只是紧张、没有躯体不适,一两周内能缓过来,通常不算;一旦出现心慌、头晕、恶心、失眠,甚至不敢进校门,就要警惕是不是焦虑症。”任峰说。

更隐蔽的是“躯体化”——心理压力常常先通过身体表现出来。孩子可能心慌、腹胀、头晕、头疼,医学检查查不出器质性问题,却悄悄回避上学。“一个小孩不太可能同时出现三个系统的问题”,任峰说,“这种‘到处疼’往往指向心理原因。”

哪些孩子更容易“中招”? 任峰归纳了几种情况:性格内向、敏感的孩子,过度在意成绩、害怕竞争的孩子,以及家庭期待过高的孩子。暑假被排满课业、几乎没有放松时间的孩子,压力往往更大。“其实放松是孩子的刚需。”此外,曾被孤立、被霸凌、总被批评,或努力却

长期得不到正向反馈的孩子,也容易对学校产生抵触。

任峰指出,一些成绩很好的孩子反而开学前焦虑更明显,“这类孩子往往长期处在‘不能失败’的状态,当成绩变成一种身份后,他担心的就不仅仅是一次考试没考好,而是‘如果我不优秀了,我还是不是一个值得被肯定的人’。”

高危因素来自个性、家庭高期待,还有大环境——“社会整体教育水平和对孩子的要求都在拔高,孩子越来越难从学习中获得正向反馈。”任峰说。

门诊量的变化也印证了这一趋势。任峰介绍,开学前后青少年门诊较五年前基本翻倍,就诊患者中近三成成为青少年。

孩子不敢说“不想上学”,家长该怎么办

家长常以为孩子不想上学是装病偷懒,任峰说这最容易冤枉孩子:“他的难受是真的,只是病根在心理。孩子不是‘不想上’,是‘压力大到上不了’。学业、人际、期待叠在一起,焦虑先通过身体喊疼,医院查不出毛病——这叫躯体化。”

任峰在门诊中发现:孩子敢说“我最近有点焦虑”,却不敢说“我不想上学”。因为只要一说“不想上”,有些父母就开始反问:我们付出这么多,你怎么会不想上学? 孩子接不住,只好把“不想上”咽回去,改口说“我身体不舒服”。

“所以医生不必硬把焦虑和厌学分离开来看。”任峰认为,逼着孩子硬扛着上学,焦虑只会更重;先接纳、给足放松空间,多数孩子缓一缓就愿意回去。

在作息调整方面,任峰建议采用“渐进式”方法帮助孩子恢复规律作息——每天夜间比前一天提前15至30分钟睡觉,早上比暑假起床时间提早15至30分钟,逐步向上学时的作息靠拢。同时,减少孩子睡前使用电子产品的时间,通过阅读、听轻音乐等方式助眠。



在日常沟通中,家长要先接住情绪再处理事情,当好倾听者和陪伴者,比急着讲道理更管用。可以和孩子一起回顾假期的美好时光,再聊聊新学期的期待,比如新的课程、有趣的社团活动等,帮助孩子建立对新学期的好感。

针对不同年龄段的孩子,因材施教:幼儿园的孩子需要简短的告别过渡;小学阶段要多倾听孩子讲述学校的事情,家长及时与老师沟通;中学生自我意识更强,家长要关注其关门、不愿交流等行为信号,从孩子感兴趣的话题切入。

多数开学焦虑可防可缓,家长不必过度紧张。任峰给出三点原则:先排查身体问题,不要轻易给孩子贴“装病”的标签;给孩子过渡空间,少讲道理、多倾听;如果焦虑状态持续两周以上,频繁出现躯体不适或难以正常到校,应及时到精神心理科做专业评估。

来源:中国新闻网

防晒粉底不能替代防晒霜

最近秋意渐浓,但日间紫外线依旧很强。防晒没做好,不仅会晒黑,引起皮肤衰老,而且可能被晒伤。不少女性为了省事,会选用带防晒功能的粉底,以为涂了这类产品就不用再涂防晒霜了。

事实果真如此吗? 带着这个问题,科技日报记者采访了黑龙江省医院南岗院区整形美容中心美容师刘嘉庆。她表示,在绝大多数日常场景下,防晒粉底无法完全替代专业防晒霜。

刘嘉庆介绍,专业防晒霜与防晒粉底有本质区别。防晒霜的核心功能就是抵御紫外线,防晒剂添加量充足、配方经过专业优化,防护效果相对稳定。而粉底属于彩妆产品,防晒只是附加功效,商家为兼顾产品遮瑕力与持妆效果,可能会限制防晒剂添加量。这类产品标注的防晒值可能只是实验数据,日常使用无法达到宣称的防护效果。

若在办公室非靠窗工位,无强光直射且搭配遮阳窗帘的情况下,短时间内可使用SPF值(防晒系数)较高的防晒粉底进行防护。防晒粉底防护力不足,若坐在靠窗工位,大量紫外线可穿透玻璃照在脸上,仍可能造成肌肤光老化,必须叠加使用专业防晒霜或采取防晒措施(如遮阳帘、防晒衣)。如果身处户外高强度紫外线场景,无论粉底标注的SPF值有多高,都不能将其作为主力防晒手段,必须使用足量的专业防晒霜。

把防晒粉底涂得厚一点,防晒效果是否能好一些? 刘嘉庆说,防晒产品标注的SPF值是在每平方米2毫克的标准用量下测得的,成年人全脸大约需要涂抹一元硬币大小的产品。防晒粉底如果按这一用量涂抹,妆感会异常厚重,容易脱妆、卡粉,还可能堵塞毛孔、诱发痤疮。而且,简单加厚粉底并不能保证防晒剂均匀成膜,防护效果依然有限。

那么,该如何正确使用防晒产品与底妆? 刘嘉庆给出如下建议。

日常化妆应遵循“防晒打底、底妆加成”的原则,护肤后先薄涂一层清爽型专业防晒霜,静置1分钟至3分钟等待成膜,再正常涂抹防晒粉底,让防晒霜承担主要防晒任务,粉底仅作为辅助。

户外活动时,应选择SPF30及以上的广谱防晒产品,并每隔2小时左右补涂一次;带妆状态下可使用防晒粉饼或防晒喷雾补涂,但补涂量同样要足够。同时,撑伞、戴帽、戴墨镜等硬防晒措施也能够有效减少紫外线对皮肤造成的伤害。

专家提醒,秋季紫外线依然不可小觑,防晒是全年、全天候的护肤必修课。“只有科学防晒、坚持防晒,才能有效减少晒黑、晒伤和光老化风险,守护皮肤健康。”刘嘉庆说。

来源:科技日报