

## 科普进行时

刚开学这几天,有的孩子一提去学校就难受,有的孩子一说做作业就打不起精神,还有的孩子直言不想上学……上面这些情况有没有出现在您家孩子身上呢?如果有,小心“开学综合征”找上门,需要用科学的方法来应对。

# 缓解“开学综合征”,这几招挺管用

### “开学综合征”危害大

“开学综合征”其实并不是医学诊断的病症名称,而是指假期结束、开学之始,中小学生在表现出的一种明显不适应新学期学习生活的非器质性的异常表现。

“开学综合征”会有行为、生理、心理三方面的表现:

**行为。**有的孩子可能会拒绝去上学,有的孩子就算去上学了也会出现迟到早退、坐不住、发脾气、顶撞老师等行为。

**生理。**失眠、睡不实、困倦、没精神、头晕、恶心、乏力、腹痛、食欲不振等,并已排除身体疾病层面的原因。

**心理。**记忆力或理解力下降、厌学、焦虑情绪、注意力不集中、情绪不稳定等。

“开学综合征”一般会持续一段时间,对孩子的正常学习、生活造成不同程度影响,但经老师、家长的积极引导和孩子的自主调节,多数孩子的不适表现会逐渐消失,不会对身体健康造成大的影响。但如果症状较重或症状持续存在,则会导致孩子无法坚持完成学业,或者发展为躯体形式障碍、适应障碍、焦虑障碍等,就会对孩子健康造成影响。

所以,当症状较重,自我调节也没有效果,或持续时间较长,超过两周还是没有自行好转的迹象时,应寻求专业医师的帮助。

“开学综合征”有易感人群,如,适应能力较差、难以融入集体生活的学生;在校常常受到老师批评,且心理素质较差的学生;明明很努力却依然得不到家长肯定,学习成果与家长期望不符的学生;对自己高标准、高要求,急于求成的学生;曾在校遭遇过挫折(如校园霸凌、不公平对待)的学生;受入学、升学、转学等环境变

化的影响,学生可能出现适应障碍,产生焦虑、郁闷、社交困难、压力巨大并难以调适的学生。

### 家长对孩子要多关注

除了孩子自身的心理素质外,家长对孩子的期望值、给孩子的压力程度、疏导方式正确与否等因素都会影响“开学综合征”的轻重及持续时间。因此开学前后这段时间,家长们一定要注意以下几点:

#### 增加对孩子内心世界的关注

家长要树立积极防治的观念和防微杜渐的意识,及时发现孩子的异常,和孩子交朋友,满足孩子的安全感、被尊重感,让孩子感受到他是被爱的。

#### 观察孩子的情绪、行为

假期中,家长要监督引导孩子,做好计划,尽量张弛有度,保持规律生活。临近开学时,家长要帮助孩子总结假期收获,逐渐进入学习状态,最好有1~2周的缓冲期。

发现孩子的异常变化,及时调整、及时就医

父母要耐心询问及倾听孩子诉说的困难和痛苦,对孩子表达出真诚的关心和理解,并反复地疏导及鼓励,发现问题及时调整。

除此之外,高年级学生也应该增强自我觉察的意识,当感到有不舒服的感受时,要接纳这些感受与情绪,既不要抗拒也不要逃避,尝试着面对内心的感受并接纳它。当负面情绪被识别并接纳之后,其对内心的伤害也就减弱了。如果超过两周自我调节效果仍不佳,应及时就医,寻求医生的帮助。(健康中国)

### 肿瘤大讲堂

ZHONG LIU DA JIANG TANG  
四川省抗癌协会  
四川省肿瘤医院

7月,知名SCI期刊Cancer发表了一项队列研究,该研究对将近1.5万名大于45岁的中国人进行分析,结果表明睡眠时间短与患癌风险升高相关。

## 不良睡觉习惯会导致患癌风险增加69%

最新的研究报告,“睡眠时间过短与癌症风险升高密切相关”。其中,研究中有四个关于睡眠与癌症关系的重要结论。

### 1.睡眠时间小于7小时,患癌风险增加69%

与睡眠时间为7~8小时的人相比,睡眠时间小于7小时的人,患癌风险升高69%。值得注意的是,在参与调查的人群中,男性睡眠时间小于7小时,患癌风险升高95%;而女性参与者的睡眠时间小于7小时与患癌风险的升高无显著相关性。而在睡眠时间短于7小时的超重或肥胖(BMI≥24)人群,患癌风险则升高70%;BMI正常的人群中,睡眠时间小于7小时与患癌风险升高没有显著相关性。

### 2.夜间睡眠时间小于6小时,癌症风险增加41%

与夜间睡眠时间在6到8小时的人群相比,夜间睡眠时间小于6小时的人群的患癌风险升高41%。从性别上来看,夜间睡眠时间小于6小时的女性,患癌风险升高53%;夜间睡眠时间小于6小时的男性参与者没有显著的患癌风险升高。

### 3.不午睡的人,患癌风险增加60%

将参与者分为午睡时间大于60分钟与从不午睡两组进一步分析,发现后者的患癌风险升高近60%。

### 4.夜间睡眠时间短还不午睡患癌风险高

与夜间睡眠时间为6~8小时且午睡时间大于60分钟的参与人群比较,夜间睡眠时间小于6小时且从不午睡的人群,患癌风险则升高82%。

我们来打个总结,如果你的夜间睡眠时间在6小时以内,同时还没有午睡习惯,那你的患癌风险将大大超过其他人。

睡眠时间短为什么会和癌症扯上关系?确切的机制尚不清楚,但下列几种说法或许可以解释:

褪黑素分泌水平的下降是导致睡眠时间变短的主要原因,而褪黑素被报道可以抑制癌症的发生和发展。

长期的睡眠不足会导致宿主免疫背景改变和损害免疫功能,降低其对肿瘤细胞的识别和清除能力。

睡眠时间短或不规律会导致生物钟紊乱,进而产生一系列内分泌相关问题,增加罹患癌症的风险。

睡眠时间短或睡眠质量不佳与肥胖呈现一定程度的正相关,而肥胖作为多种癌症发生的高危因素,会导致患癌风险升高。

睡眠时间的减少对释放慢性压力和累积不健康情绪反应有显著的促进作用。据相关研究称慢性压力及不健康的情绪会导致癌症的发生和发展,乃至造成癌症的疗效不佳和预后不良。

那怎样才能提高睡眠质量呢?规律作息。尽量保持固定的人睡和起床时间,形成稳定的“生物钟”。

适量运动。适量运动有助于睡眠,但睡前2小时不要剧烈运动。

控制饮食。不要空腹或饱腹上床,同时避免睡前摄入过多含咖啡因的饮料,如茶、咖啡、奶茶等。

泡脚洗澡。睡前泡脚洗澡有助于促进血液循环,消除疲劳,放松心情,促进睡眠。

做好睡前准备。营造安静、舒适的睡眠环境,如穿宽松睡衣;枕头高低、软硬合适;被子厚薄得当;关灯、关门,拉上窗帘等。

控制起床。睡前2小时避免进食及大量饮水,以免频繁起夜打断睡眠。

放下手机。睡前切忌长时间“刷手机”,因为手机的灯光和内容会不同程度引起大脑皮层及交感神经兴奋,影响入睡时间和睡眠质量。

放松身心。睡前避免过度思考问题,以免影响睡眠。(四川省肿瘤医院统战宣传部供稿)

本版图片来自网络,请图片作者与本报联系,以付稿酬。

## 警惕!

### 生活提示

开学了,各个班级群开始活跃了起来,当父母沉浸在开学的“喜悦”中时,针对学生与家长的骗局也在蠢蠢欲动。诈骗圈套下套,“把戏”层出不穷,大家必须做到识诈反诈心中有数,才能知己知彼不会上当。今天,介绍一下开学季常见诈骗套路,教你分分钟识破骗局。

## 别让“开学季”变成骗子的“发财季”

### ◎缴费诈骗

应对策略:接到类似短信时要保持冷静,先联系学校老师或当事人,不要盲目汇款,家长一定要存好老师的电话。

### ◎“孩子”发来信息要报培训班

骗子通过非法途径获取学生个人及家庭信息,冒充受害人子女的QQ或微信发消息称要上培训班或补习班,需要缴纳费用。

发信息时,骗子会以学生的口吻,称“手机摔坏、进水、没电或上课无法接听电话”消除家长疑虑,同时制造名额紧缺气氛和利用家长望子成龙的心理,要求马上转账。

应对策略:孩子通过陌生手机短信、QQ等联系要求转账汇款的,务必与学校老师和孩子本人联系再三核实。

### ◎假冒借款

骗子盗取学生的微信号、QQ号后,冒充学生本人向其亲朋好友借款,或者以发生意外、生病等为由,要求家人、朋友转账汇款。

应对策略:增强自我防范意识,注重自身信息的保密,无论是QQ、微信、微博等社交工具,或者是手机短信,收到“好友”发来转账等消息时,一定要通过拨打对方电话的方式进行核实,在聊天中如涉及汇款,一定要谨慎,以防钱财损失。

### ◎校外“培训班”退费

骗子通过非法手段获取校外培训机构用户信息,以邮寄“退费通知书”的方式,诱导家长添加好友并拉人全是“演”



## “00后”花季少女从深陷骗局到迷途知返

### 崇尚科学 反对邪教

栏目协办:四川省反邪教协会办公室

每每回忆曾经身陷“邪富”的日子,年轻的花季少女都显露出深深的懊悔。因遭受“全能神”邪教的裹挟控制,她放弃学业,远离同学,将自己封闭在家中全心全意地参与邪教违法活动,而这样的付出最终换来的只是一场噩梦。

夏花,2003年出生,在她的童年回忆里,父亲总是为了家庭生计在外辛勤奔波,母亲则在家中操持家务。一家四口本该过着平凡但其融融的生活,而这一切随着2013年冬天一位太婆的到来,发生了翻天覆地的变化。这位太婆不知从何处知晓了夏花的家庭地址,经常趁着父亲在外忙于工作时跑到家中,不停地和夏花母亲讲一些关于“灾难说”等令人难解的话语,反复向母亲述说信“神”的好处,或是拿出光碟

领着夏花观看“圣经故事”。慢慢地,夏花和母亲都被她洗脑,信奉起了“全能神”。后来夏花听从了“全能神”邪教组织的安排,不再上学,把自己封闭在家中,一心一意等待“神”给她的安排。紧接着,邪教组织要求她向同龄的学生传播“福音”,劝诱他们也加入“全能神”邪教组织。于是夏花开始频繁与一些同龄的高中生、大学生接触,并向他们传播所谓“福音”。

2023年5月,夏花在参加违法活动时被公安机关查获。在反邪教志愿者持续一个月的耐心帮教下,夏花终于从长期遭受“全能神”邪教的精神控制状态中醒悟过来,清醒地认识到了“全能神”邪恶本质。目前她找了一份工作,为肩负着家庭生计重担的父亲分担了一部分经济压力。同时,她也积极配合政府部门和反邪教志愿者,耐心劝导、帮教自己的母亲,希望母亲能早日醒悟过来。(省反邪教协会供稿)