

开学前儿童青少年心理咨询迎小高峰 不少学生陷入『开学焦虑』

初中生反复呕吐两年竟是因为焦虑

晨报记者 潘文

“我家孩子不想上学怎么办？”临近开学，上海市精神卫生中心儿童青少年心理咨询门诊迎来就诊“小高峰”。有初中生两年来反复多次出现呕吐症状，做了5次胃镜都没有查出病因，跑了多家医院最后才发现竟是“焦虑”在作怪。

医生提醒，家长平时不仅要关心孩子的身体健康，也要关心孩子的心理健康，不要让“小问题”逐渐变成“大问题”。如何让孩子的情绪有处安放，更需要家长、学校、社会的多方努力，建立多元化的评价体系。

在校反复呕吐，回家就好转

小夏（化名）是上海一重点初中的学生，两年来反复多次出现呕吐症状。一开始是有时去学校会呕吐、肠胃不适，但回家后情况就会好转。父母以为孩子可能是早上起来有点不舒服，肠胃出了问题，于是带着他去医院做了胃镜检查。之后，孩子的呕吐症状不仅没有缓解，反而越来越频繁。从一开始的去学校会出现呕吐，到后来在家写作业时或是考试前都会出现呕吐和不适。

两年时间里，反复呕吐，家长带着孩子跑了几家医院，先后做了5次胃镜，想找到呕吐的原因。但医院均表示，孩子身体没有什么问题，只是很轻的浅表性胃炎，不会造成长期、反复的呕吐症状。最后有医生建议家长带着孩子去看看心理医生。

在上海市精神卫生中心儿童青少年心理咨询门诊，医生详细了解了小夏的病情，检查后诊断为焦虑引起的呕吐。经过药物治疗和心理疏导后，小夏的症状明显缓解。

这种病例并非个例。上海市精神卫生中心儿少科主治医师张桦最近还接诊了一位即将读初三的学生，临近开学这段时间经常发脾气、摔东西、情绪崩溃痛哭。

经过询问，张桦了解到，这位学生暑假前段时间一直在上补习班，最近发现还有很多学校作业没有完成，而且发现怎么补都做不完，觉得有些绝望，不想去上学了。

张桦介绍：“孩子家长也告诉孩子，能做多少就做多少，可以帮忙去和学校老师说情况，也尝试和孩子沟通，鼓励她、奖励她，但孩子自己无法接受。马上升初三了，孩子和家长都很焦虑，过来寻求心理医生帮助。”

上海市精神卫生中心儿童青少年精神科主任医师范娟也表示：“我们接诊过程中遇到过很多类似的病例，往往这些孩子成绩都很好，但对自己要求更高，不允许自己失败，这其实和父母也有关，有的父母从小对孩子的期望、要求很高，慢慢地孩子将这些内化为对自己要求自己高。当父母发现孩子出现心理问题后，一般的劝说已经改变不了了。”

范娟表示，遇到这种情况，需要通过心理疏导进行调整，改变孩子的认知，让他们放松下来，看到学业之外的有意义的事情，同时父母是孩子最好的老师，高质量的陪伴、高质量的亲子关系

非常重要，父母要和孩子一起参加活动、出去走走等，让自己也放松下来。

“不想上学了”是主要表现之一

每年开学季前后，上海市精神卫生中心的儿童青少年心理咨询门诊就诊人数都会有所增加。前来就诊的儿童青少年心理问题也比较集中，主要表现之一就是“不想上学了”。症状包括烦躁、发脾气、日夜颠倒、一个人躲在房间里、不跟家人讲话、拼命玩手机等。

范娟介绍，有的孩子是马上要升初三、高三，面临升学压力，学习压力比较大；有的是开学后要面临新的学校环境、新的同学，比较敏

感、担忧，比如小升初、进入高等；有的则是暑假期间玩疯了，晚睡晚起、生物钟颠倒，学习和玩耍的时间没有分配好，临近开学面对一堆做不完的作业，情绪一下子紧张起来，甚至破罐子破摔，不想上学了；还有的孩子本身就有抑郁、焦虑等心理问题，暑假期间比较放松，症状有所缓解，临近开学精神开始紧绷，导致情绪、症状又开始波动，严重的就会厌学等。

范娟提醒，家长平时要多倾听孩子的想法，而不是先指责或是说教。如果孩子不想上学，可以先找找原因，问问老师孩子在学校的状况，也可以找专业的心理医生进行咨询。部分孩子不想上学，还可能和抑郁有关，需要通过药物干预和心理干预进行调整，让孩子逐渐走出来。

临近开学如何调整好状态？

距离开学越来越近了，如何调整好状态迎接新学期呢？张桦介绍，出现“开学焦虑”主要是因为学生对学习生活缺乏必要的心理准备，学生和家长都需要做好准备。

学生

1. 调整好作息時間

部分孩子暑假期间作息不规律，晚睡晚起、昼夜颠倒，临近开学要调整到规律作息，以免开学后不太适应。

2. 整理暑假作业

这几天可以开始整理暑假作业，看看还有

没有没完成的，以免到最后一天发现作业没做完，又来不及做，造成情绪崩溃。

3. 对暑假做一个总结

对自己的暑假做个总结，比如暑假期间看过什么风景、印象最深刻的事、新学的家务技能、读过什么好书、玩了什么新游戏、有什么收获、有什么遗憾等。

家长

1. 和孩子一起告别暑假生活

有些家长可能答应了暑假要带孩子出去玩，但后来因为疫情等原因没有去成。可以趁着这个暑假的最后几天，带着孩子在市内逛一逛，看看展览、热门打卡点等，带着孩子一起告别暑假生活。

2. 给孩子准备开学寄语

送孩子新学期寄语，增加仪式感，比如对孩子的祝福、期待等，让孩子感受到父母的期待，从而使孩子在心理上慢慢知道“我

要开学了”。

3. 不要太过焦虑

父母的焦虑会影响孩子的情绪，父母自身不要焦虑，不要把自己没有完成的心愿强加到孩子身上，要调整好心态，做个好榜样，和孩子一起迎接新学期。

范娟表示，如何让孩子的情绪有处安放，需要家长、学校、社会的多方努力，建立多元化的评价体系，而不只是有用和没用、成功和不成功这种单一评价，让孩子看到社会的多元化和包容性，改变对自己、对他人的看法。

制图/张继

