

患上开学综合征 男孩反复发烧

太和专家：四招帮助孩子调整状态

暑期作业没写完 孩子急得发烧了

几天前,9岁男孩辰辰(化名)反复发烧,体温高时超过37.9摄氏度。但经反复检查,各项身体指标未见异常。在感染科医生的建议下,他来到太和医院心理卫生中心就诊。

艾春启详细询问辰辰的情况。原来,快开学了,辰辰的暑期作业还没有

完成,加上在班级里跟同学的关系较为紧张,这让他备感压力,于是对开学产生巨大的恐惧和焦虑,反复发热便是心理问题引起的躯体症状。最终,辰辰被诊断为适应障碍。艾春启建议孩子接受专业心理治疗,并辅以适度的药物治疗、物理训练,情况好转。

开学综合征严重 将影响身心健康

艾春启表示,开学综合征并不是一个严格的医学诊断术语,它指的是儿童、青少年面对新学期学习生活表现出的一种明显不适、非器质性的病态表现。

开学综合征有多种表现形式,生理上多表现为失眠、嗜睡及一些查无原因的头晕、恶心、腹痛、小便失禁、疲倦、食欲不振等;心理上则多表现为记忆力减退、理解力下降、厌学、焦虑、上课走神、情绪不稳定等。

艾春启指出,开学综合征一般会持续一段时间,会对孩子的正常学习和生活产生不同程度的影响。大部分同学在老师、家长的积极指导和个人的独立调整下,症状会逐渐消失,对他们的健康没有太大影响。然而,如果症状严重或持续存在,可能会导致身心健康问题,如发展为躯体形式障碍、适应障碍、焦虑障碍等,严重的还会导致不能按时完成学业。因此,当症状严重或持续时间较长时,需要寻求专业医生的帮助。

怎么预防开学综合征?

艾春启建议可以从以下几个方面着手:

规律作息:很多同学在假期作息不规律,养成晚睡晚起的不良习惯,一时半会儿难以适应开学后的作息时间。即使能按时起床,白天也昏昏沉沉的,学习效率低下。这部分同学要尽早调整好作息,建议减少白天睡眠时间,避免喝浓茶、咖啡及提神饮料,睡前不使用电子产品,坚持一段时间就能纠正晚睡晚起的习惯了。

适当运动:漫长的假期,很多孩子过度娱乐或长时间使用电子产品,有些甚至产生依赖,临近开学后出现焦虑情绪。适当的室外运动可以转移注意力,缓解焦虑情绪,也可以避免因开学后突然增加的室外活动对孩子造成不适。

心理暗示:家长及老师要在开学季对同学们予以适当心理暗示,引导同学

们接受假期已经结束的现实,鼓励与同学一同分享假期中的有趣事情,让同学们意识到在新学期又能学到更多更好的东西,有助于其树立信心,放松心情,以接受的心态去迎接新的学期。

倾诉与求助:有开学综合征的同学不要羞于开口,要知道周围有很多小伙伴和你一样在克服。在自己比较难以克服的情况下,倾诉和求助是必要的,求助对象可以是同学、家人、老师、心理专业人士。

总之,孩子出现开学综合征是正常现象,家长和老师的积极引导能帮助孩子调整状态,尽快适应新学期的学习生活。新学期伊始,这种引导应以正面的、表扬鼓励为主,培养孩子好的行为习惯、生活习惯、学习习惯,尽量减轻孩子的紧张感和恐惧感,让孩子带着愉快、轻松的心情走进校园。

“9月1日开学,同学们迎来了新学期紧张有序的学习生活,有些孩子可以快速找回学习状态,也有一些孩子会产生焦虑、紧张等情绪,甚至出现开学综合征。如何克服开学综合征,找回学习状态呢?近日,记者采访了太和医院心理卫生中心主任艾春启,请他给家长和孩子支招。”

■记者 曾雨



十堰市公安局扣留车辆处置公告

下列机动车因交通事故被十堰市公安局依法扣留2个月以上,现进行公告处理。自公告之日起3个月之内,请当事人持有效证件及时到我局事故处理大队接受处理。逾期仍不接受处理的,我局将根据《中华人民共和国道路交通安全法》

第112条和《道路交通事故处理程序规定》第58条之规定,对扣留车辆依法予以处置。特此公告!

十堰市公安局
2022年9月2日

2022年6月事故暂扣公告车辆

事故处理大队:(17)

小型轿车(1):鄂CCC817

摩托车(11):鄂CCN905

鄂CEF686 鄂C3B760

鄂CA5737 鄂CA3711

十堰038367 十堰S07429

十堰046688 十堰053826

十堰026643 十堰033555

无号牌摩托车(3):

车架号:657326 8033163

2Z0031F1

无号牌无车架号车辆(2)

十堰市公安局扣留车辆处置公告

下列机动车因交通违法被十堰市公安局依法扣留1个月以上,现进行公告处理。自公告之日起3个月之内,请交通违法行为人及时到违法行为地交警大队接受处理。逾期仍不接受处理的,我局将根据《中华人民共和国道路交通安全法》第112条和《中华人民共和国道路交通安全法实施条例》第107条之规定,对扣留车辆依法予以处置。

特此公告!

十堰市公安局
2022年9月2日

一大队(12)

小型轿车(1):鄂C380V1

摩托车(7):鄂CAN073 鄂CB0512

鄂CEN551 鄂CEK645 鄂C4E925

鄂C12959 鄂CY5392

无号牌摩托车(4):

车架号:222137 XA102914

1A97A025209 3970A72144

二大队(6)

小型轿车(1):鄂C998J5

摩托车(5):鄂C21794 鄂CB2531

鄂CEK452 鄂CCJ911 鄂CA7669

三大队(22)

小型轿车(4):鄂C8287T 鄂C2105J

鄂CF30910 鄂CC2626

2022年7月违法暂扣车辆公告

摩托车(14):鄂CAG009 鄂C3G369

鄂CNR592 鄂C22508 鄂CCU858

鄂C3Z633 鄂CES003 鄂CCR683

鄂C3A623 鄂CY7782 鄂CEQ932

鄂CNE535 鄂CCE702 鄂C9E940

无号牌摩托车(2):

车架号:D:050313 F:34338

无号牌无车架号车辆(2)

四大队(14)

小型轿车(2):鄂C278L9 鄂CN5635

摩托车(8):鄂CA3285 鄂CCZ013

鄂CA3117 鄂CAH029 鄂C26735

鄂C3S739 鄂C3C452 鄂CCM511

无号牌摩托车(3):

车架号:D:015789

架001899 架25658

无号牌无车架号车辆(1)

五大队(8)

小型轿车(1):鄂C2878Q

摩托车(5):鄂CEF616 鄂CAF923

鄂CEN517 鄂CAQ680 鄂CR1328

无号牌摩托车(2):

车架号:074247 4911

六大队(2)

小型汽车(1):鲁DN395Y

摩托车(1):鄂CCK667

机动大队(2)

小型汽车(1):鄂C23X11

摩托车(1):鄂C22793