

家长篇

『开学前一周，我比孩子先失眠了』

本报记者 晏飞

放下手机，王女士翻来覆去睡不着。她突然发现自己比即将开学的儿子还焦虑，脑子里全是新学期的排课表、补习班、作业辅导。孩子今年上一年级，报到第一天王女士就加了7个群，微信群、QQ群、钉钉群、飞书群……

开学前一周，不少家长发现，自己比孩子更先“中招”。

徐州市东方人民医院心理科专家指出，家长的“开学综合征”并不少见，失眠、焦虑、心慌、易怒等表现，往往是心理压力在身体上发出的信号。而更值得警惕的是，开学后一坐就是几个小时的陪读、辅导作业时的情绪波动，还可能引发颈椎、腰椎、肠胃乃至心脑血管的连锁反应。

为全方位剖析这一现象，记者采访了我市三甲医院心理科、神经内科、心内科、消化内科和脊柱外科专家。

家长也有“开学综合征”，失眠只是第一步

“开学综合征”并非学生的“专利”。家长在假期结束前至开学初期，同样可能因无法适应新学期生活节奏的转变而出现生理与心理双重反应。生理上常见失眠、早醒、头晕、头痛、恶心、腹痛、疲倦乏力等；心理上则表现为紧张、心慌、坐立不安、易怒、情绪低落等。

徐州医科大学第二附属医院（徐矿总医院）麻醉科主任孔明健

在临床中观察到，每年开学前后，因失眠、焦虑前来咨询的家长并不少见。“很多家长白天忙工作，晚上还要操心孩子的学习，压力在开学前集中爆发，最先‘报警’的就是睡眠。”

孔明健提醒，开学前夕及开学后，家长如果出现失眠、焦虑等症状且持续两周以上，应及时寻求专业帮助，不要硬扛。

肩膀痛、胃胀、偏头痛，可能是焦虑在“说话”

令人担忧的是，许多家长并未意识到自己的焦虑已经“写”在了身体上。

“右肩背天天僵得像块石板，偏头疼隔三岔五找上门，吃完饭总觉得胃里胀得难受。”这是不少陪读家长的共同感受。

徐州医科大学第二附属医院（徐矿总医院）神经内科副主任医师单君君表示，长期压力会导致皮质醇激素升高，精神紧张会引发自主神经功能紊乱。情绪紧张会导致胃肠紊乱，诱发腹痛、恶心；长期焦虑会导致肌肉紧绷，感到头痛、头晕；睡前担忧会引发自主神经失

调，出现失眠、多梦等症状。

单君君指出，反复头痛、头晕、腹痛、胃痛、恶心、胸闷、心慌、浑身乏力、肌肉酸痛等不适，去医院各科检查大多查不出器质性病变，但不适感真实存在。这种“查不出毛病、但真实存在”的不适，以前被称为“神经官能症”，现在医学上叫“躯体化”。心理压力太大，用语言表达不清楚，就换一种方式表达，让心脏难受、胃不舒服、呼吸不畅。

单君君建议，孩子开学前夕，当家长身体出现上述症状而检查却无明显异常时，不妨考虑是不是情绪在“报警”。

辅导作业“气到心梗”，情绪管理是第一道防线

如果说失眠和躯体化症状还算“温和”，那么辅导作业时的情绪失控，则可能直接威胁生命安全。

徐州医科大学第二附属医院（徐矿总医院）心血管内科主任医师郝骥指出，情绪激动时交感神经兴奋，心肌耗氧量增加，可能诱发冠脉血栓或冠脉痉挛，导致冠脉供血突然中断，引发急性心肌梗死。心内科曾收治过多例因情绪激动诱发心肌梗死的患者。

近年来，因辅导作业引发心脑血管急症的案例屡见报端。有家长因孩子作业问题情绪失控，血压瞬

间飙升；也有家长因长期熬夜陪读、睡眠不足加上辅导时的愤怒焦虑，导致心脏血管严重堵塞。郝骥提醒，高血压、长期熬夜、情绪波动大本身就是急性心肌梗死的危险因素。辅导作业时一旦感到心跳加速、胸闷、胸痛，应立即停止、休息，必要时及时就医。

郝骥特别强调，近年来高血压患病率逐年上升并呈现年轻化趋势。尤其是家里孩子比较顽劣，或者有高血压家族病史的家长应定期监测血压，开学后尤其要注意控制情绪，避免“一激动就出事”。

陪读久坐，颈椎腰椎悄悄“抗议”

除了心理和心脑血管风险，开学后家长的身体还面临另一个隐形威胁——久坐。

徐州医科大学第二附属医院（徐矿总医院）疼痛科副主任李新巧指出，颈椎腰椎疼痛疾病多是由于慢性劳损、久坐、姿势不良等超负荷负重造成的。长时间低头伏案

陪读、坐姿不当，是颈肌劳损、颈椎间盘突出、腰椎间盘突出等主要诱因。很多家长白天在办公室坐一天，下班回家后往书桌前一坐就是两三个小时，肩颈僵硬、腰背酸痛成为“标配”。

李新巧建议，陪读时每30至40分钟起身活动一次，做一些简单的颈部拉伸和腰部伸展。

焦虑“压”出胃病，消化系统也在求救

消化内科的专家同样在开学季迎来一拨“情绪性胃病”患者。

张女士查出浅表性胃炎后吃药却不见好转，最终发现根源在于长期精神压力。徐矿总医院消化内科专家表示，腹胀、腹痛、腹泻、便秘、食欲减退等症状在临床上非常常见，但经过验血、胃肠镜等检查后胃肠并无大碍，这类情况在医学上归属于“功能性胃肠病”。

精神紧张会引发自主神经功能紊乱，导致胃肠蠕动异常、胃酸分泌失调。开学后，家长既要应付工作又要操心孩子学习，三餐不定、精神紧绷，肠胃自然“闹罢工”。专家建议，即使再忙也要保证规律进餐，避免情绪化进食、暴饮暴食或食欲全无，都是身体在求救。

给家长的“开学健康自查清单”

开学在即，专家为家长们整理了一份健康自查清单：

心理方面：关注自己是否出现失眠、易怒、心慌、情绪低落等症状。如有，尝试每天留出15分钟“独处时间”，做深呼吸或轻度运动。专家建议，开学前家长需提前做好心理建设，主动关注自身情绪变化，通过合理方式调节紧张、焦虑状态。只有家长自身情绪稳定，才能更好地包容孩子可能出现的负面情绪。

心脑血管方面：有高血压病史的家长务必规律服药、定期监测血压。辅导作业时如感到心跳加速、胸闷，立即暂停、深呼吸、离开现场。

脊柱方面：陪读时注意坐姿，每隔30至40分钟起身活动，避免长时间保持同一姿势。

消化方面：保持规律进餐，避免情绪化饮食。如长期腹胀、腹痛却查不出病因，不妨考虑是否为“情绪胃”。

睡眠方面：逐步调整作息，每天提前15分钟入睡，给身体一个缓冲期。

开学季，别只盯着孩子的书包和作业本，也请低头看看自己的身体，它可能比孩子更需要你的关注。

