

“我不想开学”，初二女生频繁头晕、肚子疼，检查却一切正常 医生：这不是矫情，也不是装病

“孩子们即将开学，喜大普奔！”朋友圈里，家长们正在为“解放”欢天喜地地倒计时。可在另一边的世界里，孩子们正经历着一场悄无声息的心理硬仗。随着开学钟声临近，焦虑、视力下降、作息紊乱等问题集中爆发。

近期，全国多家医院的心理科、眼科门诊都迎来小高峰。医生们发现，暑假越放松，开学前还债就越狼狈。这不是矫情，也不是装病，而是孩子面对环境转换时候，生活节律和情绪调节的真实反应。记者邀请了相关专家，整理了一份“开学综合征应对指南”。



视力篇

拼豆女孩近视加深50度

开学前，妈妈带着希希（化名）去测视力，原来只有50度的近视，一个暑假过去，双眼近视已经100度了。

“我还控制她玩电子产品的时间，度数怎么涨得那么快？”妈妈想不通。

细问才知道，可能跟拼豆有关。这个假期希希迷上了拼豆，只要进入拼豆店，会连续坐几个小时。“她喜欢各种迪士尼卡通形象，做了一款挂在包包上还不够，想把所有图案做齐。”希希妈妈说，想着孩子喜欢又可以练练专注力，就没有制止。

“不管是拼豆、串珠，还是乐高，这些动手能力的爱好和看电子产品及阅读书写一样，大多需要近距离、长时间用眼，这些都是影响视力健康的重要因素。”浙江大学医学院附属第二医院眼科中心视光中心主任、主任医师倪海龙说。他曾经做过掐丝珐琅书签，两小时体验制作下来，眼睛很疲惫。

所以，他建议，无论做什么手工活，一旦需要聚精会神的时候，大家可以适当地走走神，给眼睛松绑，20~30分钟可以停下来歇歇，多眨眨眼，起来走走，抬头看看远处。

事实上，暑期远视储备减少、近视度数增长的儿童青少年还不少。

即将开学，如何带着好习惯进入校园。倪海龙提醒，不少学校书面作业减少，但设置了阅读作业。大量看书不等于科学阅读，家长要做好读物

筛选，减少不必要的闲书，遵循“20—20—20”护眼法则，让孩子眼睛间歇休息调整。“儿童智能手表的风险被严重低估，这两年它的功能越做越多，小学3~6年级是近视增长最快的年龄段，屏幕尺寸小，长时间近距离用眼带来的危害会成倍放大。”倪海龙建议家长给孩子配置基础款。

保护视力的最好方式，自然是跟大自然亲近。“即使在校园，我们也应该利用课间时间，尽快走出教室，活动活动，别只顾着看书刷题。”

睡眠篇

不是不想睡，而是睡不着

“提前一周调作息就好了。”很多家长这样想，但现实往往事与愿违。

小王（化名）是准高一学生，中考考入了理想高中，妈妈兑现承诺给他买了部手机。拿到手机后，小王像是打开了新世界的大门，每天玩到凌晨三四点，一觉又睡到下午三四点才起来。

“这个暑假过得太爽了。”小王感叹的同时，也在担心即将到来的军训，“说不定天没亮就让我们起床，那个点我可能才刚睡下。”

妈妈建议他硬睡，但小王躺在床上难以入眠，心里总记挂着手机，趁妈妈不注意又偷偷玩。有一次半夜他被抓了个正着，母子俩大吵一架，都气得没睡着。

浙江大学医学院附属精神卫生中心心身三科主任医师江小英分析，暑假里，孩子不需要早起上学，没有考试压力，生物钟自然往后推移，凌

晨入睡、中午起床成为常态。“这种紊乱会影响褪黑素分泌节律，打乱整个昼夜节律系统。当大脑习惯了凌晨才进入深度睡眠，突然要求它在晚上10点前关机，就像让一台高速运转的机器瞬间急刹，生理上是抗拒的。”她进一步解释，睡眠紊乱本身还会加剧情绪问题，形成恶性循环，睡不好，情绪差，就更不利于睡眠了。

江小英说，如果孩子以前睡眠不错，暑假里单纯因为电子产品使用、熬夜等导致作息紊乱，没有其他情绪问题，那主要是睡眠节律紊乱。调整起来也相对不难。她指导采用阶梯式循序渐进的方式调整作息：前两三天提前15到30分钟上床；固定起床时间，白天的光照和运动能帮助重置生物钟，早起消耗精力后，入睡时间自然前移。此外，睡前一小时远离电子屏幕、白天增加户外活动，这都是改善睡眠的有效方法。

情绪篇

不是矫情，是心理困境

小周（化名）是初二女生，成绩不错，性格偏内向。临近开学这周，她开始频繁喊肚子疼、头晕，早上起来还偶尔犯恶心。妈妈带她去医院查了肠胃，结果一切正常。可到了晚上，小周又窝在沙发上抹眼泪，小声嘟囔：“我不想开学，我不想回学校……”妈妈又心疼又着急，脱口而出：“你怎么回事？大家都开学，怎么就你这么多事？”

小周不再说话了，默默回了房间。但第二天，她又说头疼，躺在床上

上不肯起来。

这样的场景，最近在很多家庭里轮番上演。孩子说身体不舒服，家长的第一反应往往是怀疑：是真病还是装病？是想逃避上学在找借口吧？

当孩子遇到解决不了的困难时，焦虑、抑郁等情绪往往会转化为躯体化症状表现出来。头晕、手抖、恶心、肚子痛，这些不是装出来的，而是情绪的外在表露。“家长首先要相信孩子当下的感受是真实的，哪怕查不出器质性问题，疼痛感本身也是真实存在的。”江小英说。

那如何区分真病还是情绪问题？江小英给出了清晰的判断路径：首先看是不是第一次出现。如果是首次出现躯体不适，一定要先去综合性医院做身体检查，排除器质性疾病。如果检查无异常，且孩子同时伴有烦躁、焦虑、睡眠障碍等表现，才考虑躯体化症状的可能。如果类似情况反复出现，既往检查已排除身体疾病，则更倾向于心理因素。

但比判断病因更紧迫的，是家长的回应方式。江小英建议先共情，再分享：“我知道你快开学了，心里的压力会有点大。以前开学的时候，爸爸妈妈也会担心和焦虑……”

对于高敏感型、平时就容易焦虑的孩子，江小英说，每天要留出一定的亲子沟通时间，让孩子释放情绪，家长要做好情绪“容器”，为孩子的情绪反应兜底，给他们一个安全的心理空间，让他们知道：我的感受被接纳，我不是一个人在面对。

据《钱江晚报》报道