

“情绪出口”疏导“开学综合征”

专家：焦虑烦躁、心慌头痛等或为心理疾病躯体化表现，须科学规范诊疗

□青岛日报/观海新闻记者 黄飞

“开学综合征”影响学生身心

“孩子在寒假作息很不规律，开学后晚上睡不着，白天没精神，整个人几乎要崩溃了。”近日，王婷婷接诊了一名初一学生，家长介绍，这名男生在寒假几乎每天凌晨2时才睡觉，第二天上午11时才起床，一天只吃一顿饭，几乎不出门、不社交，完全沉迷在游戏里。返校前，男生先后出现了恐惧、焦虑等情绪。上学后，虽然被强制恢复了正常作息，但他晚上严重失眠，白天上课走神，情绪非常不稳定，已经没办法自我调节了。王婷婷为这名小患者作了心理疏导，教给他放松训练的方法，并辅以少量安神助眠的药物，同时指导家长给予更多支持，帮助孩子在最短时间内调整好状态，更好地适应新学期的学习生活。

王婷婷介绍，每年开学前后，青岛市精神卫生中心都会接诊不少出现“开学综合征”的小患者。所谓“开学综合征”，并不是医学诊断的疾病名称，而是中小学生们从“放假模式”切换到“上学模式”时，行为、心理、生理等

新学期伊始，青岛市精神卫生中心门诊接诊了不少出现“开学综合征”的孩子。他们通常表现为不开心、情绪不稳、焦虑烦躁，甚至厌学，还有人出现了心慌、头痛、呕吐、腹泻甚至发烧等症状，但在综合医院却查不出器质性病变。“家长不要武断地认为孩子是在装病，这些不适可能是孩子焦虑、抑郁的躯体化表现。”青岛市精神卫生中心儿少精神科主任王婷婷如是提醒。

多方面的不适表现。行为上，有些孩子可能表现为不愿意上学、写作业拖延、顶撞家长或老师，甚至逃学；心理上，往往表现为焦虑、抑郁、情绪不稳定、厌学、注意力不集中、记忆力下降等；生理上，部分孩子会出现非器质性原因的食欲不振、入睡困难、嗜睡疲倦、头晕头痛、呕吐腹痛甚至发烧咳嗽等症状。

家庭支持是一味“对症良药”

“导致‘开学综合征’的首要原因是假期生活过于放松，生物钟长期紊乱，开学后，孩子的身体和精神都无法适应紧张且有规律的学习生活。”王婷婷说，即便是生活一直比较规律且学习成绩较好的孩子，开学后也面临

压力，比如，高年级的孩子可能面临升学竞争压力，需要住校的孩子面临与家人长时间的分离，还有的孩子与老师以及同学的交往存在障碍。如果孩子不善于表达，将这种焦虑、抑郁情绪长期憋在心里，就可能出现头痛、呕吐甚至发烧等躯体化表现。

“‘开学综合征’比较严重的孩子，往往是家庭支持不足，与家长或者老师沟通不顺畅的孩子。”王婷婷建议，学生和家长都要以一颗平常心，接受开学后出现的不适，积极采取措施去解决。在这个过程中，家庭支持尤为重要。家长要用理解、鼓励和尊重去支持孩子建立自我认同，发掘孩子的优势和潜力。对于孩子开学后出现的适应困难，聪明的家长不会“翻旧账”，一味地向孩子输出情绪，而

是与孩子建立有效的沟通，给孩子一个“情绪出口”，帮助孩子去解决问题。对于出现适应困难的孩子，家长和老师要帮助孩子减压，允许孩子“起跑”慢一点，逐步追上其他同学的节奏。刚开学的一段时间，孩子的学习生活要劳逸结合，每天保障充足的睡眠时间和良好的睡眠质量，睡前不要看书或者玩手机。家长可以在周末带孩子做一些户外运动，多晒晒太阳，调整心情。

“孩子还需要建立自己的社交圈子，在与朋友的交往中培养倾听、表达和共情的能力，主动融入班集体。”王婷婷说，大部分有“开学综合征”的孩子经过家长和老师的引导，通过自身调节是可以“自愈”的。但如果症状严重影响了学习或生活，且持续超过两周，则有可能发展成焦虑障碍、抑郁障碍等心理疾病，应及时向专业的心理医生寻求帮助。对于出现症状但还达不到疾病诊断标准的儿童青少年，心理医生可以采取心理咨询、心理辅导等手段干预，对于已经达到诊断标准的儿童青少年，医生可以提供个体心理治疗、家庭心理治疗、物理治疗，以及科学规范的药物治疗，帮助孩子早日康复，回归校园。

康复大学青岛中心医院 完成Aveir起搏器植入手术 为全国首批完成

本报讯 近日，康复大学青岛中心医院心血管内科团队在全国首批完成了新型主动螺旋式Aveir无导线起搏器植入手术。

69岁的张先生胸闷、头晕3个多月，心电图提示其心房颤动，两次心跳间隔是健康人的4倍以上，随时可能出现意识丧失、晕厥，需要植入心脏起搏器。张先生热爱运动，尤其喜欢游泳，难以接受传统起搏器植入带来的上肢制动。康复大学青岛中心医院心血管内科王学坤团队通过微创介入技术，为患者植入新型主动螺旋式Aveir无导线起搏器。患者术后恢复情况良好，未出现并发症。

王学坤介绍，此次手术使用的起搏器是全球首款主动螺旋固定无导线起搏器，未完全旋入心肌前即可实时标测起搏参数（如阈值、阻抗、感知等），从而减少术中反复调整定位带来的心肌损伤风险，提高了手术安全性。与传统起搏器相比，新型起搏器避免了导线断裂、囊袋感染等并发症，仅需局部麻醉，经股静脉穿刺完成，术中患者清醒且无痛感，术后恢复时间大幅缩短。新型起搏器续航时间长达10年以上，并配备了取出系统。其抗磁共振兼容性良好，患者术后可接受全身MRI检查。（黄飞）

青岛市立医院实施全省 首例新型PICC置管术

本报讯 近日，青岛市市立医院静疗护理团队在全省首次应用磁导航联合心腔内心电图定位技术（即Sherlock 3CG尖端定位技术动态追踪PICC导管尖端置管术）开展治疗。

PICC（经外周静脉置入中心静脉导管）是一种安全、微创的静脉通路，广泛应用于长期输液、化疗及营养支持等治疗。传统PICC置管技术在确定导管尖端位置时存在一定局限，影响治疗效果。此次市立医院采用的磁导航联合心腔内心电图定位技术，是由腔内心电图、磁导航的尖端确认系统和具有磁性的尖端导航系统三部分组成磁导航定位确认系统，这种“三重保障”的全程可视化组合，可以实时监测导管的行进路线，并动态调整，显著提高了置管的准确性和成功率，大幅降低了导管异位和相关并发症的风险。

青岛市市立医院长期致力于推动静脉治疗的标准化与精准化，成立青岛市首家血管通路护理门诊，并成为青岛市护理学会首批血管通路维护培训基地。此次山东省首例新型PICC置管术的成功开展，是该院静疗团队的又一次重大突破。（黄飞）

疾控专家话健康

本报讯 近日，青岛市疾控中心发布健康提示，帮助中小学生学习好新学期健康“第一课”，身心愉快地开启新学期。

疾控专家石学香提醒，当前气温仍然较低，昼夜温差大，流感、新冠病毒感染、麻疹、风疹、水痘等呼吸道传染病和肠道传染病仍然不容忽视。中小学生学习此时身体处于调整期，且校园人员密集，交叉感染机会增加，容易感染疾病。家长要实时关注孩子的健康状况，如出现身体不适不要带病上课，要及

时将患病信息和病情进展报告学校，严重时送医治疗。孩子外出时要做到戴口罩、少聚集、勤洗手、讲卫生。食物要生熟分开，尽量不要生食肉类或海（水）产品。

接种疫苗能够有效减少感染、发病和重症。目前，流感、手足口病、麻疹、风疹、水痘等传染病均有疫苗。家长应及时查看孩子的预防接种记录，咨询医生后尽早接种。

此外，健康生活方式有助于预防传染

病、近视、肥胖等。石学香建议，孩子每天应喝足够量的水，至少摄入12种以上的食物，每周至少摄入25种以上食物。平时，孩子要清淡饮食，不暴饮暴食，不挑食偏食，零食摄入不要过量。

开学后，儿童青少年仍应积极参加户外活动，每天至少要完成60分钟的中高强度身体活动，每周开展至少3次高强度身体活动和3次抗阻力运动。开学后，很多孩子会出现歪头视物、频繁眯眼、挤眼等近视相关

症状，家长应尽早带孩子到正规医疗机构检查并及时矫正。至少每月为孩子测量一次身高、体重，及时调整孩子的桌椅高度，并帮助超重或肥胖的孩子平衡膳食，适量运动，保持健康的体重。

此外，养成良好的睡眠习惯，早睡早起，对儿童青少年的生长发育和学习都有很大的帮助。专家建议，高中生每天最好睡足8小时，初中生每天最好睡足9小时，小学生每天则需要睡眠10小时。（黄飞）

中小学生上好健康“第一课”

青岛市疾控中心发布新学期健康提示

公告

根据沈海高速改扩建工程需要，对X094辅董路（X094 K26+340—X094 K26+460 120m范围）进行道路封闭施工。计划封闭日期：2025年2月20日上午8时至2025年2月22日上午8时共计48小时。封闭施工期间实施交通调流。过往车辆和行人请注意交通标识、减速慢行或提前绕行X056袁大路，对于施工期间带来的不便，敬请谅解。

特此公告

青岛西海岸新区交通运输局
青岛市公安局黄岛分局交通警察大队
2025年2月18日

召开临时股东大会的通知

青岛瑞嘉台新型环保建筑材料有限公司将于2025年3月15日上午9:00在青岛市黄岛区明关路538号（青岛瑞嘉台新型环保建筑材料有限公司一楼会议室）召开修改公司章程及通报公司2024年经营财务状况临时股东大会，请股东程福翠、艾迎吉按时参加。逾期未到，视为弃权。

特此通知

青岛瑞嘉台新型环保建筑材料有限公司
2025年2月19日

挂失声明

青岛日报社（集团）22位记者不慎将记者证丢失，即日起作废，特此声明。

青岛日报社记者齐建国，记者证号：B37002966000031
青岛日报社记者樊泽顺，记者证号：B37002966000063
青岛日报社记者孙伟，记者证号：B37002966000054
青岛日报社记者魏，记者证号：B37002966000039
青岛日报社记者钱卓，记者证号：B37002966000045
青岛日报社记者戴谦，记者证号：B37002966000059
青岛日报社记者于雷，记者证号：B37002966000036
青岛日报社记者徐扬，记者证号：B37002966000157
青岛日报社记者于欣冉，记者证号：B37002966000163
青岛日报社记者王全力，记者证号：B37002966000073
青岛晚报记者赵黎，记者证号：B37006966000064

青岛晚报记者田璐，记者证号：B37006966000048
青岛晚报记者姜宝虎，记者证号：B37006966000059
青岛晚报记者于慧琳，记者证号：B37006966000091
青岛晚报记者李建勋，记者证号：B37006966000006
青岛晚报记者王法军，记者证号：B37006966000009
青岛早报记者徐淑英，记者证号：B37010366000011
青岛早报记者门亮，记者证号：B37010366000065
青岛早报记者李慧，记者证号：B37010366000044
青岛早报记者陈小松，记者证号：B37010366000104
青岛早报记者单蓓蓓，记者证号：B37010366000034
青岛早报记者赖积滨，记者证号：B37010366000071

挂失声明

权威 快捷 省钱

●淄博泰坦新材料有限公司（ZIBO TITAN NEW MATERIAL CO., LTD）遗失于2024年10月27日签发的 QINGDAO ASIAN WORLDWIDE SERVICES CO., LTD. 海运提单，MB/L: COSU6398054100 HB/L: WTAO24100041，船名航次：XINOUZHOU069E，起运港：QINGDAO, CHINA，目的港：MANAGUA，声明作废。
●遗失董济国的警官证，证号：武字第1520573号，声明作废。
●遗失荣华建设集团有限公司2022年2月24日开具给青岛和峰电气

有限公司的租赁费结算单一份，编号为：HTJS202202240017，金额：28800.00元，声明作废。
●遗失青岛市崂山区行政审批服务局2004年1月12日核发予青岛市市北区一绝名发理发店的注册号为：3702033008954的营业执照正、副本，声明作废。
●遗失杨静的乡村全科助理医师—医师资格证书，证书编码：201737XC10+41370284197807160418，签发日期：2017年11月6日，声明作废。
●遗失杨静的执业助理医师证，证书编码：XC10+413702840000001，签发日期：2018年4月23日，声明作废。
●遗失王振霞（身份证号：371122197901224248）青岛市黄岛区兰东路和达云辰8号楼住宅1单元803收据，收据号码：0050140，金额：20000元整，声明作废。
●遗失青岛天源包装有限公司的（鲁）印证字第37B08B152号印刷经营

许可证副本，声明作废。
●遗失由平度市行政审批服务局2021年1月27日核发予平度市金月涵车辆服务部的号码为：鲁交运管许可可字370283301518号的道路运输经营许可证正、副本，声明作废。

声明

遗失我单位公章（编号：3702150564477）一枚，声明作废。
青岛亿勤达建设工程有限公司

声明

遗失我单位公章一枚，声明作废。
青岛羊亿财税管理有限公司

声明

遗失我单位财务专用章一枚，声明作废。
青岛永振机电安装维修有限公司

声明

遗失我单位公章一枚，声明作废。
青岛永振机电安装维修有限公司

声明

遗失我单位法人章（法人姓名：李振宇，身份证号37020519750324353X）一枚，声明作废。
青岛永振机电安装维修有限公司

声明

遗失我单位公章一枚，声明作废。
平度市杰意兴餐饮店

声明

遗失我单位公章一枚，声明作废。
青岛昱俸盛商贸有限公司

讲文明 树新风 公益广告



践行环保 节约能源 降低消耗 低碳生活

中共青岛市委宣传部