



开学季,新生当心“适应障碍”

孩子出现抑郁、焦虑、失落情绪,如何缓解?衡阳市第二人民医院副院长陈卉为您支招

■朱嘉林

暑期进入尾声,开学近在咫尺。新生们即将踏上新的学习征程,面对新环境,一些人可能心怀焦虑;还有一些学生暑假期间日夜玩游戏,面对即将到来的紧张学习,他们内心忐忑不安……

根据衡阳市第二人民医院儿童青少年心理门诊往年的就诊情况,秋季开学后的一两个月,不少学生易出现情绪问题,经诊断后发现是适应障碍。该院副院长陈卉指出,适应障碍很容易被家长们忽视,常常被家长误以为是“思想病”“能力差”等,如果不能正确应对,往往会演变为严重的情绪障碍。

1

出现抑郁、焦虑,当心适应障碍

陈卉介绍,适应障碍是人群中常见的一种心理障碍,一般是因环境改变、职务变迁或生活中某些不愉快的事件,加上患者的不良个性而出现的一系列情绪反应及生理功能障碍。陈卉表示,家长切勿把这种适应障碍不当回事,如果没有得到及时的缓解,还可能会导致学习、工作、生活及交际能力的减退,影响孩子学业和成长发育。

如何及时发现孩子的适应障碍?陈卉指出要主要留意这几个方面:情绪上,孩子表现为焦虑、低落、烦躁、易激惹、紧张、不安、孤独、失落、自卑感以及对任何事物不感兴趣、做事很消极;躯体上出现不适,主要有腰酸背痛、消化不良、尿频、失眠、食欲减退、心慌胸闷等,曾经就有初中新生出现腹泻症状;行为上则表现为易怒、易争吵、孤立自己、强迫性洗手、旷课、迟到、偷偷哭泣等。此外,小孩还可能出现认知障碍,如注意力不集中、学习能力减退、回避社交活动、独来独往等。

“年龄越小的孩子,对父母等家人的依赖性更强,越容易出现适应障碍。”陈卉特别提醒,适应障碍在低龄儿童中也极易出现,最显而易见的表现就是孩子上幼儿园前的哭闹。

次心理咨询沟通后,小乐端正了学习的态度,克服了适应障碍。由于小乐认知上的改变,此后两年他努力学习,今年高考还获得了600多分,如愿考上自己理想的大学。

“人的个性心理特点也起着重要的作用。在同样的应激源状态下,有些人适应良好,有些人适应不良。”陈卉指出,适应障碍的程度比其他类型的心理障碍较轻,持续时间一般不超过6个月,随着应激事件的消除和应对能力的改善,孩子将逐渐恢复。但不容忽视的是,有个别孩子会由于没有得到及时矫治而转为更严重的其他精神障碍。

陈卉表示,个体的性格特点是病情发展的重要因素。具体而言,性格内向的学生,适应能力差,当环境、角色和任务等方面的转变如果超越了个体的适应能力,个体既不能适应学习也不能适应生活,就会出现超出常态的反应性情绪障碍,导致正常学习和人际交往受损。

2

适应障碍容易与学业压力大混淆

适应障碍很容易与学业压力大的症状混淆。陈卉曾经接诊过一位高一学生小乐(化名),初中阶段小乐是班上品学兼优的好学生,然而上了高中后,小乐经常流露出焦虑、不安的情绪,甚至晚上失眠,白天无精打采,严重影响学习,导致期中考试成绩一落千丈。其父母一直认为是学习压力大才导致的情绪焦虑,多次沟通后小乐的症状仍未得到缓解,反而日益加重,后来小乐于彻夜玩游戏,日夜颠倒,逃避学习和生活。其父母很是烦恼,于是在朋友的介绍下找到陈卉就诊,陈卉经过与小乐沟通后,发现小乐是初入高中导致的适应障碍。

陈卉表示,由于高中学习环境的变化、学业内容难度加大、学习竞争压力大以及没有熟悉的同学朋友及时舒缓情绪等多种因素导致小乐出现了适应障碍。陈卉给予抗焦虑和改善睡眠药物治疗,并耐心地与其进行了5

3

开学前这些准备一样也不能少

如何预防适应障碍,陈卉为家长们介绍了5招。一是家庭讨论法。父母组织召开家庭讨论会,首先选出一名会议主持人,父母中的一人担任主持人,孩子担任会议记录员。然后就新学期如何尽快适应等主题展开讨论,父母帮助孩子共同了解新学期的基本要求和相关信息,包括新学校、新班级的特征;学校的管理要求;学校的教室、操场、宿舍、食堂大致的分布;需要准备的学习工具、书籍;到学校可能会遇到哪些问题?让孩子就这些方面找到解决的方法,父母也帮忙献计献策。每次会议建议半小时左右,当把担心的问题提前找出而且找到解决方法,可以使孩子把对学校的未知化为已知,提高对环境的掌控感,大大减少焦虑的产生,焦虑的根源也就是对未知的担心。

二是情景模拟法。在开学前1至2周,模拟学校作息要求,对睡眠、饮食、学习提前适应,如按照学校的作息按时入睡和起床。关于睡眠调整方面,陈卉提出建议逐步调整,每晚往前挪半小时。饮食上偏清淡一点,按照学生餐的模式,按时按点进食,让肠胃提前进入状态。学习上,可把第一周甚至半个月的学习内容提前预习。

三是自我评估法,主要从三个方面评估:评估自己的适应期;评估成绩的排位;评估自己所拥有的资源。首先,了解一下自己在换班、换学校、到亲戚家玩耍,需要多长时间能适应环境,就可以预测新学期适应期是多久,这样可以有一个现实的预期。其次,需要提前客观地预见自己的成绩排位,需要家长提前给予分析,在合理希望的基础上也要认清事实,避免过分期望。最后,学会帮助自己找资源,学校里是否有自己熟悉的同学、老师、亲戚,是否有家人的支持和稳定的咨询师等,这些人际资源在孩子应对压力的时候是非常重要的。

四是认知调整法,即接受允许自己犯错和从成长的角度看待自己的经历。在困境当中,找到自己积极的一面,破除自动的负性思维。

五是表达性艺术法,如利用写日记和图画、涂鸦等方式表达情感,抒发情绪。值得注意的是,日记不能只记录沮丧情绪和负面内容,也需要记录自己的收获感、喜悦感。这样,当再次翻阅日记的时候,不光是看到把负面情绪放大的日记本,还得到了各种情绪和想法的日记本。画画可以将内心内在的部分外化,通过线条、波浪等方式使无形的东西有形化,很好地抒发自己的情绪。

此外,适当的运动和积极的社交也可以帮助预防适应障碍,可选择一项自己有兴趣的运动提高自己的身体素质,舒缓压力。

最后,陈卉提醒,孩子入学后,家长应细心观察孩子的情绪变化,当孩子在学校已经出现了适应障碍,可通过认知调整法、表达性艺术法帮助孩子来克服不良情绪,或者可通过向学校的咨询师求助来舒缓适应障碍。若不良情绪持续加重,未得到缓解,家长可带孩子到专业机构由专科医生来帮忙,在衡阳市第二人民医院儿童青少年心理科的专业医师便可通过药物、物理和心理治疗等更专业的方式帮助孩子克服适应障碍。