

開學症候群！麥來亂

Back-to-School Blues



國立勤益科技大學
諮商輔導中心
實習諮商心理師 許惠然
109年3月號

「我調不回時差阿RRR…」、「開學就是邊緣人上身的開始，想到就孤單寂寞覺得冷…」、「一想到開學就覺得好多事等著我去做，好想要廢…」，隨著假期一天天的倒數，沙發馬鈴薯的日子也到了尾聲，隨之而來的是開學各種不想面對，是否你也是「開學症候群」的朋友們之一，不想面對這一切呢？

什麼是開學症候群呢？

所謂的「開學症候群」，就像「星期一症候群」、「假日症候群」一樣，主要是因為一段長期間的假期後，突然要面對生活的壓力及規律的生活，而產生的身心症狀，在心情上可能會出現「不想去上學」、焦慮、憂鬱等情緒比較不穩定的現象，在生活上可能會出現早上爬不起來，但是晚上也睡不著，此外，這樣的壓力可能會導致在生理上出現頭痛、便秘等情形，這些狀況多在要開學的前一兩週逐漸出現，待返回學校逐漸適應後，症狀也會在一兩週內減緩。當有上述這些狀況的時候，邀請你不防回過頭來，看看那個焦慮源與壓力源為何，這些感受為何會因為開學而再次被喚醒，或許可以看到背後在作祟的不適應想法或反映你的人生中尚未處理的議題。

症狀 (SYMPTOMS)



情緒低落



緊張焦慮



失眠



沒有食慾



腸胃不適



昏昏欲睡



注意力不集中



健忘



無力



頭痛



便秘



嘔吐

策略 (STRATEGY)

要如何減緩自己對開學感到的不適呢？

(一) 調整作息

建議以漸進方式提早每日睡覺及起床的時間，避免睡前過度使用3C產品，過度光照刺激可能導致入睡困難，白天作息也應一併調整，而規律生活、適度運動及均衡飲食將所有幫助。

(二) 從事些有意義的靜態活動， 給自己心理緩衝的時間

給自己一些緩衝時間，以降低假期與開學間生活狀態落差，建議在假期最後幾週可規劃增加較為靜態的活動如：約朋友喝茶小聚、閱讀幾本好書等幫助自己沉澱心靈，減少初期大玩特玩的狀態。

(三) 鼓勵多與同儕互動

與朋友家人，談談自己對於開學的感受或擔心的事情，或許在一來一往的過程中，你會聽到不一樣的故事、觀點亦或是獲得共鳴。

(四) 尋求幫助

如果有頭痛、拉肚子、便秘情況明顯或是情緒嚴重不穩定，還是應該尋求心理師、醫師的幫助，先確認是否真的生病了或是心理不適應所造成的症狀。

參考書目 (REFERENCE)

- 翁韻純 (2018) 可不可以不要開學?擺脫開學症候群實用7招，重拾學習生活步調。
擷取自 風傳媒 <https://www.storm.mg/lifestyle/480433>
- 林孟婷 (2016) 如何改善「開學症候群」？專業醫師這樣建議。
擷取自 自由時報 <https://news.1tn.com.tw/news/life/breakingnews/1809929>

諮輔中心活動預告 (ACTIVITY)



主題輔導週

3/10(二) 12:00-13:00
3/11(三) 17:30-19:00
勤益大道



心輔義工培訓課程

3/16起 每週一 18:00-20:00
青永館6F團體研討室



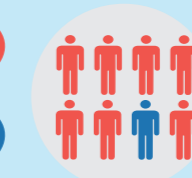
班級輔導 各班級指定教室

(1) 日間部 承辦心理師，分機2383
3/19-5/14 每週四 10:10-12:00
(2) 進修推廣部 承辦心理師，分機7026
3/9-4/6 每週一 19:50-21:25
(3) 進修學院 承辦心理師，分機7859
3/17(二)起至5/30(六)止

大二

大二 & 大四

全年級



團體心理測驗

3/23(一) 18:30-20:00
國秀樓2F進推部會議室

