

老师们辛苦了 请收下这份健康指南

长期高声授课、伏案备课、久站教学,让不少教师饱受咽喉损伤、颈椎劳损等健康问题困扰;教学责任、家校沟通等,也给教师带来不容忽视的心理负担。

今天是教师节,我们聚焦教师群体的身心健康,为广大教育工作者送上实用的健康指南。

A 请您保重身体 读懂身体预警信号,进行科学养护

讲台之上潜心传道授业,讲台之下伏案备课批改,教师群体长期高声授课、久坐伏案、久站教学,需要注意哪些健康问题?如何读懂身体预警信号,更好进行科学养护?

嗓音频繁沙哑 警惕咽喉声带损伤

课堂授课、课间答疑,长期高强度用嗓,让慢性咽炎、声带小结、声带息肉成为教师群体高发疾病,患病率远高于其他人群。

湖南省人民医院耳鼻咽喉头颈外科主任肖旭平提醒,教师咽喉问题反复不愈,不只是因为用嗓过度,咽喉反流也是容易被忽视的重要诱因。因长期充血,教师声带咽喉很脆弱,反流刺激叠加用嗓过度,损伤更重。用嗓过度 and 咽喉反流两种问题叠加,会持续加重声带和咽喉损伤。教师需要高度重视这些身体预警信号:长期咽干咽痒、咽喉有异物感,反复咳痰却难以咳出;授课稍久声音就疲惫、发虚,音量不稳;持续性声音嘶哑,休息1至2天后仍无缓解;严重时突发失声、说话伴随咽喉刺痛,日常吞咽有异物、灼热感,以上症状均提示咽喉黏膜、声带已出现损伤。

肖旭平建议:教师日常授课优先使用扩音设备;休息时适当少说话、多静养,小口多次饮用温水;做好颈部保暖,规避辛辣刺激饮食。若出现持续两周以上的声音嘶哑、咽喉刺痛、频繁失声等情况,切勿自行用药,需及时前往医院耳鼻喉科就诊,通过电子喉镜检查排查声带水肿、小结、息肉等问题,接受专业治疗,避免不可逆损伤。

颈肩腰背反复酸痛 读懂脊柱劳损警报

伏案撰写教案、批改作业、制作课件,长期低头久坐、姿势固化,使得颈椎病、腰肌劳损、颈腰椎退变成为教师群体的高发疾病。不少教师把颈肩腰背痛当成身体劳累,简单按摩后便不再重视,等到肢体

麻木、头晕、放射痛出现,脊柱劳损已经演变为慢性损伤。

湖南省人民医院脊柱外科主任沈雄杰介绍,脊柱损伤主要是以下因素造成:办公桌椅高度搭配不当、电脑屏幕位置偏低,长期低头含胸伏案;连续数小时维持同一姿势,缺少间断活动;颈部酸胀不适时,快速扭颈、甩肩会造成关节“咔咔”响,进一步加速脊柱关节磨损。

“保持脊柱健康,关键在于预防劳损与科学康复。”沈雄杰说。

沈雄杰建议:工作中调整坐姿与办公设备高度,做到视线与屏幕中心齐平,挺胸收腹;恪守“伏案一小时,活动五分钟”原则,定时起身进行温和舒展,切忌暴力甩头颈肩背;闲暇时进行快走、游泳等运动,强化核心肌群,加强脊柱保护。

“如果颈肩腰背痛反复发作,伴随肢体麻木、头晕、下肢放射痛等表现,建议及时到脊柱外科专科就诊,精准排查脊柱退变、椎间盘突出等器质性病变,专科诊疗更具针对性、专业性。切忌盲目正骨、暴力推拿按摩,防止造成二次损伤,加重脊柱病变。”沈雄杰提醒。

久站带来下肢负担 留意腿部异常状态

站立教学与久坐办公交替,让不少教师下肢静脉长期处于高压状态,容易造成下肢静脉功能不全,静脉回流障碍。初期症状隐蔽,仅表现为腿部酸胀乏力,极易被忽略,逐步发展可引起下肢静脉曲张甚至形成静脉血栓,不少人发现小腿青筋凸起伴有小腿局部色素沉着、瘙痒时,病情已进入中期。

湖南省人民医院介入血管外科主任王庆介绍,下肢病变的早期预警信号清晰可辨:每日下班后小腿酸胀沉重、疲惫无力,傍晚脚踝轻微浮肿;久坐久站后腿部发胀,抬高双腿后稍有缓解;小腿皮肤暗沉、出现色素沉着、局部瘙痒。后期,会出现小腿血管凸起、扭曲、成团,形似蚯蚓状,放任不管可能诱发静脉炎、皮肤破溃等严重并发症。

王庆建议:长期站立授课的教师,可在介入血管外科专科医生的指导下佩戴医用弹力袜防护,日常坚持快走、拉伸等轻度运动。若频繁出现小腿浮肿、酸胀疼痛、血管凸起扭曲、皮肤色素异常等情况,需及时前往血管外科就诊检查,评估静脉瓣膜功能与血管状态,尽早干预,避免病情加重引发并发症。

“科学养护下肢,重在促进血液循环、减轻静脉压力。授课时保持双脚交替受力,适时踮脚活动,收缩小腿肌肉助力血液回流;课间多走动;每日休息时垫

高双腿,可让腿高于心脏水平面,静置15至20分钟,缓解下肢淤血,促进静脉回流。”

B 愿您有个好心情 别让心弦绷得太紧,做好心理调适

新学期开始,备课授课、批改作业、管理班级等任务接踵而至。课堂上要高度集中注意力,课后还要做好家校沟通等工作……不少教师感觉“脑子一直停不下来”,睡不好、容易烦躁,却又以为是自己“不够坚强”,习惯回避、压抑自己的负面情绪。疲惫状态、焦虑情绪如何应对?出现哪些信号意味着不能再硬扛?

短暂疲惫、烦躁时,可自我调节、加强休息

今年1月,《教育家》杂志发布的《全国中小学教师现状调查报告》显示,近40%的教师认为自己存在抑郁、焦虑倾向。

“临床上,教师较常见的困扰包括焦虑情绪、抑郁情绪、失眠和头痛、心慌、胃肠不适等躯体化症状。”首都医科大学附属北京安定医院临床心理病区主任刘竞介绍,教师的压力常有持续、隐蔽、边界模糊等特点:既要完成教学任务,又要管理学生和各类事务,即便心里着急、委屈,也常常需要先稳住情绪。久而久之,情绪资源被消耗,可能出现职业倦怠。

不同岗位的压力点不同。班主任要在教学、班级管理和家校沟通之间频繁切换;幼儿教师体力消耗大,还要对学生安全问题时刻保持警觉;心理教师长期接触学生的负面情绪。不少教师还可能面临角色适应、课堂管理和考核评价等多重压力。在开学季、考试前后、毕业季以及应对学生突发事件时,教师尤其要留意压力累积。

刘竞提示:短期压力反应通常有明确诱因,比如教学任务繁重、家校沟通不畅等,表现为短暂疲惫、烦躁或睡眠变差。压力减轻、充分休息后,状态能够逐步恢复。职业倦怠则往往持续更久,突出表现为精疲力竭、对工作疏离、职业成就感下降,但基本不影响个人生活、亲友相处,通过自我调节、加强休息可改善。

负面情绪持续时间较长、影响工作生活时,及时寻求专业帮助

教学任务繁重,教师如何用碎片化的时间进行心理调适?刘竞建议,可适当离开屏幕,闭目休息、活动肩颈;午休时可留出10分钟进行冥想放松;当情绪被突发负面事件点燃时,可采用“478呼吸法”——吸气4秒、屏息7秒、缓慢呼气8

秒,连续3轮,待身体放松后再作出回应。

尽量保证规律生活作息和基础睡眠节律,每日抽出10~15分钟简单运动,快走、拉伸、瑜伽均可,通过运动释放压力。在工作和生活之间尽量建立边界,培养自己的兴趣爱好。

刘竞提醒:教师要允许自己有负面情绪,允许自己表达脆弱。“我是老师,就应当永远耐心”等想法,容易过度强化责任心,导致遇到问题时容易自我批评、自我苛责。与其在每件事上追求完美,不如把目标调整为:认真完成当下能做的事,接纳工作和生活的不确定性,出现困难及时求助。

自我调适并非适用所有情况。判断自己是否需要专业帮助,既看负面情绪的持续时间,也看影响程度。如果情绪低落、兴趣减退、失眠、食欲改变、注意力下降等持续两周以上,难以自行缓解,并已明显影响工作、家庭生活或人际交往,应尽早到正规医疗机构精神科、心理科或心理门诊接受评估。

学校和学生家长也要看见、理解教师的情绪

教师保持心理健康,离不开学校和学生家长的理解、支持。今年印发的《健全社会心理服务体系和危机干预机制实施方案》提出,普遍开展职业人群心理服务。落实用人单位主体责任,根据不同职业人群岗位特点,提供针对性心理服务。

学校需做好减负、兜底工作。刘竞建议,学校可减少教师压力源头,精简非教学类台账、非必要的会议、形式化任务,尽量保障教师有正常休息时间。针对教师群体常态化开展心理健康科普,营造“自助、互助、专业求助”的良性互动氛围。严格保护教师求助隐私,建立保密机制,消除教师的求助顾虑。对出现严重心理困扰的教师,及时提供专业帮扶、调整工作岗位、给予休假休整,全方位守护教师身心健康。

刘竞提醒:同事如果发现身边的老师状态不佳,可加强关注,多倾听、少评判,必要时陪同其寻求专业帮助。学生家长应理解教师的职业边界,建立合理的沟通界限。

看见教师的情绪,也是在守护教育的温度。让教师感到被理解、接纳和支持,他们才能更从容、专注地站在讲台上。

据人民日报