

状况百出 刚上班为何“心慌慌”

摆脱“节后综合征” 专家开出“心理处方”

春节是合家团聚、尽享天伦之乐的时候，全家人齐聚一堂，都想尽情放松，还要四处拜访亲朋好友……这也导致了春节过后很多上班族出现疲惫、嗜睡、神经性厌食、不想上班等症状，这些症状的综合表现被专家称为“节后综合征”。青岛市精神卫生中心心理科主任潘惟华提醒，节后综合征是大多数人的一种正常心态，大家可通过积极的自我调整尽量减少节后综合征的发生，或降低其对我们的生活工作带来的负面影响。而对于即将开学的孩子们来说，从现在起就要开始有计划地进入过渡期。



资料图片

节后焦虑 主因在长假“马不停蹄”

春节假期的最后一天，36岁的杨女士感觉头痛，看见好吃的也没胃口，还开始拉肚子。“明明刚刚休了假，为什么还是觉得累？”杨女士懊恼地说，该不会是自己出了什么问题吧？

青岛市精神卫生中心心理科主任潘惟华表示，杨女士中招了节后综合征，“春节小长假期看上去是整整7天假期，但是

人们娱乐、会友、旅游，或者集中整理家务，事实上不少人休息的时间反而比平时上班时还少，再加上日常的作息规律被打乱，饮食也可能不规律。在假期临近结束或刚结束时，就会引起胃肠功能紊乱、头痛等不适。”杨女士回顾自己这7天，头两天收拾东西回老家，中间走亲戚、同学会，最后两天去超市采购、整理家务……

“这么一想，我也就是每天比平时起得晚了一点，但天天都是马不停蹄，后半夜才睡。”

“杨女士说是休了小长假，但人其实并没有太多时间去放松和休息，再加上今年春节气温变化大，对身体的适应能力又多加了一道考验。”潘惟华建议，杨女士需要重新调整好作息，回到日常节奏里。

子女离家 空巢老人更需要关爱

春节期间，家住市北区的周女士家里非常热闹，女儿和女婿领着孩子都回来了。周女士忙得不亦乐乎，每天为一家人准备吃喝，闲下来和孩子们一起看看电视、打打牌，过年的热闹让常年独居的她感到充实而快乐。但正月初六，女儿一家回了北京，家里只剩下了周女士一人，家中又恢复到了以往冷冷清清的样子，她感觉心里空落落的。“啥都不愿意干，就看着我闺女一家三口照片发呆。”周女士特别伤感。

“春节过后，像周女士这样产生焦虑情绪的空巢老人不少，心理咨询中心每年这个时候都接待很多这样的老人。”潘惟华

说，节后是空巢老人心理亚健康的高峰期，个别患者甚至需观察治疗。“从初六开始，老年患者特别多，多数老人的病症都和子女有关，一些心理承受能力弱的老人，承受不了子女的离开，不想吃饭，不想睡觉，只好来医院求助。”“有些人会在一段时间内慢慢走出来，心情慢慢复原；也有人未及时跳脱，渐渐引发忧郁症或其他更严重的生理疾病。摆脱节后综合征，老人还得‘我的心情我做主’。”那么，如何恢复心态？潘惟华建议老年人不妨多参加一些社区活动，尤其是活动性、趣味性比较强的活动。比如，做一些手工，和朋友一起唱

唱歌、跳跳舞，努力放平自己的心态。老人还需要注意的是，忙了一个春节或者一个寒假，要好好利用节后，多多休息，调整好自己的身体状态。

潘惟华提醒，老人的子女、孙辈也要调整好心态，提前跟老人做好沟通，让他们有一个心理过渡的过程。尤其是不能一离家就忙自己的事情，把老人丢在一边，要经常跟老人沟通，多视频、多语音，营造一种虽然人没在身边，但是声音还在身边，关心还在的氛围。其中，把自己的生活分享给老人，让对方知道自己的近况，是一种比较好的做法。

开学在即 给学生一个过渡期

让孩子感到上学的幸福感，期待着校园生活。

事实上，要防止孩子出现节后综合征，家长在假期之始就应该协助孩子制定合理的假期计划，使学习、培训、娱乐、旅游等项

目有计划地进行，使学生在假期中的学习玩乐有节有度。临近假期结束、开学之际，家长要提前做好准备工作，逐步调整孩子的作息



资料图片

延伸阅读>>>

节后收心“处方”收好

潘惟华介绍，每年小长假过后的一两周内，节后综合征患者就会集中出现，以35岁以下的年轻人居多。尤其是一些平时工作压力大的人，一到假期就“恶补”娱乐，等到假期结束，又要开始上班或学习时，一部分人就很难调整回来。那些在假期里放开了吃喝、熬夜的人，生理规律被打乱，在假期后也更容易出现失眠、注意力不集中、暴躁易怒等症状。

很多市民对春节假期盼了又盼，由于渴求度上升，在假期里就更不想浪费一分一秒，在作息上更加“任性”。“7天时间说长不说，说短也不短，对于部分适应能力不是太强的人来说，从假期状态回归到日常状态时就不容易做到‘无缝对接’。”

专家建议，经历了假期的大鱼大肉、暴饮暴食，这时候需要规律饮食，定时定量，减少对肠胃的刺激。注意饮食清淡，粗细粮搭配，多吃水果和蔬菜，多喝水加速新陈代谢。调整生物钟，保证睡眠质量。节假日期间经常熬夜，生物钟完全被打乱，容易在节后出现失眠、早醒，以及情绪低落、精神不振等情况。因此，要及时调整作息，定好闹钟，早睡早起，保证充足的睡眠。如果上班时提不起精神，可以喝点咖啡或茶来提神。如果条件允许，中午可以休息一会儿，下午精力更充沛。

适当运动，放松心情。“每逢佳节胖三斤”是不少人的过节常态，与此同时，“精气神”也会受到影响，整个人变得“懒懒的”。因此，节后要逐渐恢复运动，不仅能消除疲劳、恢复精力，还可缓解抑郁和紧张情绪，对适应忙碌的工作以及减掉“过年肥”大有帮助。

摆脱“节后综合征”

心理医生支招：吃好睡好，表达倾诉

刚开工，就有不少市民到医院心理科报到。医生表示，从假期到复工，节奏变化后大家要允许自己不舒服，出现“节后综合征”先不要过度恐慌。

南京脑科医院医学心理科主任李其君说：“今年春节以后的综合征应该跟往年不一样，因为有三年的新冠疫情。大家在春节的时候团聚欢乐，现在要回到岗位上。门诊咨询确实比较增多，大家好像不想上班、不想去上学，心情不太好，这叫心理反应；吃不下饭、睡不着觉，感觉到处不舒服了，这叫生理反应。其实有一个大家更加关注的，我们叫社会功能。怎么觉得能不去上班就好了，或者说是上了班以后就觉得没劲、不想干，还想休息，这是社会功能状态受到了影响。”

自我调节时，医生总结为8个字，“吃好睡好，表达倾诉”。李其君表示，要尽快地调整作息，没有什么比休息、睡眠更重要的。还有一点就是饮食。这两个是生理健康的基本的保证。

节后，饮食上尽量规律、清淡，适当运动也能调整身心。如果自己感觉到不适，可以直接和朋友、家人倾诉，适当“吐槽”，有利于排解负面情绪。

李其君说：“回到工作岗位、回到学校，回到人群中去了以后，我们可以相互交流沟通表达，对我们适应节假日综合征是非常有用的，表达我不舒服。实际上，每个人的反应都是不一样。对于我们来说，各种各样的反应没有对错好坏之分。”

每个人的适应能力不同。如果一两周后还是无法自我调节，可以寻求专业心理辅导。

李其君表示，求助于专业人员的一个指标，就是你的情绪、睡眠到了自己无法控制的情况下，可以去求助于专业人员。

(来源：青岛早报、江苏新闻)