

你有节后综合征吗?

节后一周是高发季,赶紧调节生物钟,恢复规律作息

春节长假早已结束,重返工作岗位三四天了,不少上班族突然发现年前还算应对有余的工作,年后突然有些应对“困难”!

上班族患上节后综合征

对此,宁波市康宁医院精神科副主任医师覃文刚表示,消极倦怠、浑身乏力、注意力不集中、效率低下、脾气很差、出现皮肤或胃肠道问题,上述症状如果出现3条及以上,当事人很可能是患上了节后综合征。从往年的情况来看,节后一周左右,这一类求助者每天都能碰到好几例。

覃医生提到一名求助者,30出头的外企女白领小李,她的情况非常典型。小李平时的工作表现一直不错,而且乐于助人,办公室里人缘也很好,领导非常赏识,也有

意培养提携。然而,每逢长假过后重返工作岗位的几天,她就像换了个人,精神萎靡,反应迟钝,工作积极性也降到谷底。偏偏长假结束后,公司里堆积的事情多,小李因为状态不佳,不止一次误事,令公司蒙受了损失,自身也失去了几次评优的机会。小李懊恼不已,只怨自己不争气,关键时刻掉链子。

小李为此来找心理专家求助。她告诉覃医生,自己所在的企业待遇不错,但相应的压力也很大,拖班、双休日加班是常有的事。因此,碰上长假就像久旱逢甘露,拼了命地玩乐,不是各地旅游,就是通宵欢聚。本以为长假里玩得尽兴了,就能更好地投入接下来的工作了。但事与愿违,每每长假结束,整个人就疲惫不堪,工作表现也差强人意。最

终发展到长假里也玩不好了,一想到几天后要上班,还会心跳加速,焦虑不已,甚至还想再多请几天事假,继续休假。

节后综合征是一种普遍的适应障碍

覃医生表示,小李的感受,很多白领都有,“人们所说的节后综合征,其实是长假过后的一种非常普遍的适应障碍。上班族往往表现为对工作厌倦,效率低下,严重者还会有恶心、眩晕、焦虑和神经衰弱。老年人往往表现不习惯突然恢复了的清静日子,容易出现心情低落,茶饭不思,睡眠质量差。少年儿童往往表现为无法安心学习。”

节后综合征是心理社会应激因素与个体素质共同作用的结果。从心理学角度上讲,在高度紧张的

状态下,人的大脑中枢会建立起一套与之配套的,同样也是高度紧张的思维运作模式。如果一下子从这种状态中停下来,原来那种适应紧张节奏的心理模式便会突然瓦解。很多人在长假里没有计划,想吃就吃,想睡就睡,为了所谓的放松而四处聚会玩乐,甚至通宵喝酒打牌玩游戏,不给身体充分的休息时间,打乱了正常的生物钟,造成植物神经系统的紊乱。

当高度兴奋、高度热闹的长假结束以后,要上班了,生物钟一时却调节不过来,当事人适应不了紧张繁忙的工作状态,因而对上班产生了恐惧心理,出现了失眠、焦虑。“通常来说,放假时间越长,节后综合征就越明显;所处的工作环境压力越大,节后综合征的影响也越突出。但这些都是正常的心理反应,多数人都

能很快恢复,不必过于紧张。”覃文刚说。

改变不良生活方式,告别节后综合征

面对节后综合征的患者,医生开出的多是心灵处方,“说到底,节后综合征是由于人们节假日期间不规律的生活方式导致,所以最有效的治疗方法就是改掉不良生活方式,让跑偏的身心重新回到正轨。”覃医生表示,上班族可以参考以下建议:

- 第一,调节生物钟,恢复规律作息,保持清淡饮食,养成健康良好的生活习惯;
- 第二,运动应适度适量,尽量避免在长假过后立刻开始剧烈运动,给身体一个缓冲的过程;
- 第三,减压方式要科学、适当,可以选择读书、听音乐、钓鱼等适合

自己的方式降低工作压力,舒缓心情;

第四,工作适度,不要一上班就给自己安排高难度、高强度的工作,可以从简单基本的事项做起,以尽快适应工作节奏。

如果意识到自己不能迅速适应工作节奏,上班的前三天可以作为缓冲期,早起早睡,做些放松训练,睡前喝杯热牛奶,多听听轻音乐,这些都有助于缓解焦虑情绪。

覃医生也提醒广大市民,节后综合征可轻可重,如果焦虑、抑郁、不在状态的时间超过两周甚至更久,而且没有恢复过来的迹象,就要引起重视,特别是本身有精神病史的人群,要及时就诊,正规治疗,以免情况加重,导致更加严重的心理和生理问题。

记者 童程红
通讯员 曾蔚

好牛奶是养出来的 宁波牛奶集团温馨提示

今天
多云转阴
4℃~10℃
微风

明天
阴有雨
5℃~8℃
微风转
北到东北风3~4级

后天
阴转多云
3℃~8℃
西到西北风
4~5级转3~4级

承承看天

今天夜里到明天会有小雨

昨天市区最低气温仅0.3℃。说好只是弱冷空气影响的,结果却冷得让人有些意外。

不过,弱冷空气的持续战斗力不强。从市气象台的预报看,今天市区最低气温就有望回升到3℃~5℃,不算高,但至少不会冷入骨髓。

从某种程度上来说,今天或将是本周天气最好的一天。不仅因为今天气温有所回升,更因为今天天况不错,多云到阴。根据市气象台的预报,今天夜里起,局部地区就会飘雨丝丝了,而明天则将彻底转为阴有小雨的天气。

和天气的转变相比,气温则处于平稳状态,明天市区最低气温在5℃左右,最高气温在8℃上下。原本就有点冷飕飕的天气,再遇上下雨,无疑就是冬天最让人讨厌的湿冷了。

市气象台还说了,等到明天夜里随着气温的下降,山区还会有小雨夹雪或小雪。

之所以说今天可能是本周天气最好的一天,还有一个很重要的原因:等这次降水过后,新的一股冷空气就要来了,其实力要比这次的弱冷空气强,分分钟把最低气温拉到零下。

石承承

每天一句宁波话

词条:站头 解释:车站,站点。
例句:我东门口站头等依的。[我在东门口站点等着你。]



钱元平 辑录
任山威 配图

福彩

七乐彩第2017013期
基本号:02 06 19 26 27 29 30 特别号:10
6+1第2017013期
基本号:8 8 8 4 7 0 生肖码:狗
15选5第2017030期 基本号:04 07 08 09 15
3D第2017030期 开奖号码:1 0 7

服务

青光眼患者应注意“遇寒保暖”

每到冬季,青光眼患者的眼压会比夏季偏高一些,闭角型青光眼发病也多见于寒冷季节。专家提醒,为避免疾病发作,青光眼患者或易感人群在寒冷季节应注意保暖。

山西省眼科医院主任医师张素华介绍,寒冷的冬季会诱发持续的天气寒冷,加之气候较干燥,青光眼患者就诊量要比平时明显增多,其中40岁至60岁的中老年人居多。“天气变化会影响体温调节中枢,通过植物神经干扰血压而使眼压波动,进而诱发青光眼。室内室外的温差大,温度变化刺激眼睛也会诱发青光眼。”她说。

据新华社

关爱肿瘤病友 1440元孢子粉免费申领!

为关爱肿瘤病友,中国中药协会中药新科技专业委员会联合中科健康产业集团,特别展开“中科灵芝免费体验”活动,凡符合申领条件的肿瘤病友将免费获赠价值1440元的灵芝孢子粉产品。

- 申领条件:2014年1月1日后确诊的恶性肿瘤病友。
- 申领内容:破壁灵芝孢子(100粒装)3瓶(市场零售总价1440元)。
- 注意事项:
(1)每位肿瘤病友终生限领一次,不重复赠送。
(2)报名时请携带个人病例资料及身份证明。
- 报名热线:(0574)87237115 87127339

天御皇朝 会养身 更会养心

足浴、推拿、SPA 技术精湛 服务一流

400 880 1559

养生会馆