

女白领上班第一天状况百出—— 错过班车上班迟到 开会记录不完整被批评 节后上班提不起劲,想到开学就紧张,咋办?

长假过后,上班族陆续返工上岗。从每天逛吃逛吃、睡到自然醒,突然转到紧张的工作节奏,难免有人会出现不适应。记者从宁波市康宁医院了解到,最近几天,医院的心理热线和心理门诊接到不少求助,有的上班族节后上班状况百出,有的学生一想到马上要开学了,就紧张焦虑。

上班第一天状况百出 女白领担心自己被裁员

“医生我这是怎么了,第一天上班就出了一堆问题,我们部门正好要裁员,怎么办?”长假过后的第二个工作日,市康宁医院心理咨询科医生金琼接到刘女士通过心理咨询热线打来的求助电话。

原来,这位女白领在上班第一天就状况百出:错过了公司班车,上班迟到;工作中,感觉大脑似乎不受控制,总是慢一拍,部门开会做记录,她也记得不完整,最后还被主管批评了。

刘女士说,去年公司效益一般,她一直担心裁员。想到自己节后上班第一天的表现,她感到特别焦虑,担心可能因表现不佳而被裁掉。

经过进一步交流,金琼发现,刘女士应该是出现了节后综合征:平日里工作繁忙,也

比较辛苦,难得遇上可以好好休息的长假,便放纵了一下,每天晚睡晚起,不是带孩子到景区去走走逛逛,就是躺在床上刷刷,一刷就是一整天,突然恢复到往常的工作节奏,一时间难以适应。

这种情况不仅发生在成年人身上,有些青少年也因节后综合征问题向心理医生寻求帮助。金琼说,前几天,初中生王同学也因类似的问题到医院就诊:他一想到即将开学就格外焦虑,甚至有点“惧学”,不愿意去上学,不喜欢学校的学习环境,不想去处理老师和同学的关系。王同学还说,每次刚开学的时候,他就算硬着头皮去上课,也无法集中注意力,老师讲的知识点记不住。相反,他在上辅导班或者在家上网课时,就没有遇到这些问题。

这是一种心理失调的症状 适当进行心理调节就能避免

“节后综合征又称假期综合征,是一种心理失调产生的症状。”金琼说,高度兴奋、热闹的节假日,把工作时建立起来的“动力定型”破坏了,长假过后,回归到平静的、日常的生活,容易感到孤单、抑郁、无聊、身心疲惫,工作、学习效率低,睡眠差,甚至有些人会出现恶心、眩晕、肠道反应、神经性厌食、焦虑、神经衰弱等。

“这其实并不是一种疾病,而是一种很正常的症状和现象,适当做些心理调节就能避免。”金琼建议,成年人最好能提前调整生活作息,假期最后一天应“静下来”,避免高强度活动,在家休息,早早入眠;上班后逐步恢复工作强度,工作前三天应该尽量安排一些计划性、不复杂的事,给自己一个缓冲调整期;合理调整饮食,多吃粗纤维和绿色蔬菜,加速身体的新陈代谢,帮

助胃肠道恢复健康。

马上就要开学了,为了避免孩子出现节后综合征,家长可以先按照开学的作息安排孩子的生活,而且晚上不要安排过量的网课和作业;在要求孩子的同时,自己也要做好带头作用,适度适时地调整作息时间;控制孩子玩游戏和上网的时间,鼓励孩子多运动,以帮助快速调整状态;有条件的话,可以适当帮助孩子预习课程,对知识脉络进行初步梳理。最重要的一点是,要帮助孩子及时进行情绪调整,如果发现孩子在情绪上有问题,一定要多沟通交流。

金琼提醒,无论是面对节后综合征,还是面对日常的生活压力,都要保持健康的心态,用自己固有的节奏有条不紊地前进,去充分感受生活才是最重要的。

记者 孙美星 见习记者 任诗好
通讯员 李湘兰



珍惜粮食 反对浪费