

“放飞自我”后 收不回心!

有什么好办法可以化解节后综合征?



随着春节假期的结束,很多人都已回到自己的工作岗位。然而,在经过了假期的“放飞自我”后,不少人却发现——虽然自己的身体已经就位,但心还没收回来!有人一提到上班就焦虑不安,有人出现乏力、嗜睡、注意力无法集中等症状,有人仍处于假期的熬夜节奏中无法自拔……医生表示,这些都是节后综合征的表现,建议积极通过一些对策来将其尽快化解。

1 开工前 应做好『准备运动』

小沈去年参加工作,从事设计行业,平时工作强度大,休息日少。刚刚过去的春节假期是他参加工作后的第一个长假,卸下工作重担在家里舒舒服服地“躺平”了7天后,他对“上班”表现出了强烈的抵触情绪,人虽然已经回到公司,却完全不在工作状态,以致一连犯了多个错误,受到上司严厉批评。

像小沈这样的情况,宁波市康宁医院的医生这两天遇到了好几例。据该院情感障碍科副主任医师刘纪猛介绍,开工第一天,就有多位患者因为节后综合征引发的问题来找他咨询,其中就包括无法像以前一样正常上班的。

“上班族平时处于工作环境中,状态是拉紧的,当遇到春节、国庆这样的长假时,

状态一下子放松了,作息节奏很容易被打乱,导致假期结束后难以快速‘收心’。”

刘纪猛表示,对于上班族而言,不管是假期中宅在家里的,还是外出旅游的,想要直接从放松状态调整回拉紧状态,一般都比较困难,最好的做法就是给自己设置一个缓冲期,并在这个缓冲期里做好充分的“准备运动”。

“喜欢跑步的人都知道,跑步前应该做好准备运动。如果把新一年的工作比作一次长跑,那么在这次长跑开始前,也应该做足准备运动,因为只有‘热身’充分了,才能跑得更快更远。具体应该怎么做呢?我认为最好在假期结束前,提前找一些自己觉得有意义的事情做,比如看书、运动等,这样有助于注意力更快地集中。”刘纪猛说。

2 节后吃睡不香 可以这样做

刘纪猛还告诉记者,春节小长假很可能会给一些人的饮食和睡眠习惯带来诸多不利影响。

“比如有人在假期中暴饮暴食,除了一日三餐外,还要吃大量的零食,直到把自己吃撑为止。这种行为有可能会成为神经性厌食症和神经性贪食症的诱因,一定要引起足够重视!”

刘纪猛说,对于已经结束假期的人来说,如果在假期中吃得太多,吃得太“好”,现在应尽量控制食量,并吃得清淡一点,同时,应适当做一些运动,增加身体中热

量的消耗,这样有助于把胃口调整到正常状态。而对于还未结束自己的假期的人来说,同样应控制食量,吃得清淡,适当运动。

睡眠紊乱,是节后综合征的另外一个常见表现。刘纪猛表示,在假期中,熬夜行为比较多见,特别是年轻人,有的甚至通宵玩乐,这可能会给人体的正常生物钟带来严重影响,导致睡不着、睡不好的情况。对此,首先是要减少熬夜,其次可以通过适当按摩头部、散步、听音乐等,来让大脑得到及时的、充分的放松和休息。

3 警惕『多思多虑』 酿成严重心理问题

当很多年轻人正在被节后综合征困扰时,一些老年人则因为假期引起的“多思多虑”而坐立不安。这两天,刘纪猛就遇到了一位比较典型的患者。

“这是一位60多岁的女性患者,老家在安徽。平时都在宁波帮女儿带孩子,把家里照顾得很好。这次春节,她回了趟老家,跟老家的两个儿子团聚。但回到宁波后,她便一直吃不下睡不好。因为她在老家时目睹了两个儿子的很多烦心事,便一直为这些事操心着,回到宁波后还在操心,越操心越焦虑,甚至出现抑郁倾向。”

刘纪猛告诉记者,这位患者之前的状态都很正常,就是因为这次回了一趟老家,一下子经历了太多烦心事,产生了强

烈的应激反应,且得不到疏解,便酿成了心理问题。最后,他给这位患者及其家属提出了一些对策,比如尽可能让她脱离应激源,家人多陪伴她、多与她谈心,让她多做一些自己感兴趣的事情来改善情绪,睡眠实在太差的话可以适当用一些改善睡眠的药物……

据了解,“多思多虑”引起严重心理问题的情况在老年群体中不少发生,尤其是当老年人在不同环境中来回“切换”时更容易出现,比如在春节返乡时。对此,刘纪猛提醒:家人应多多关注家中老年人的心理健康,及时沟通疏导,如果情况严重,还是要尽早寻求医生的帮助。

记者 吴正彬 通讯员 徐芷菲



患者在咨询医生。

“大姨妈”乱来 分泌物异常 “阳康”后 妇科这类病人多了三成

近期,不少“阳康”的女性朋友又有了新烦恼。很多人出现“大姨妈”紊乱,阴道分泌物也不正常。记者从宁波市医疗中心李惠利医院妇科了解到,近期该院这类病人至少比以往增加了三成。是月经失调,还是新冠病毒攻击了妇科生殖系统?李惠利医院妇科葛芬芬副主任医师为您解答。

新冠对部分女性月经量有影响

记者在采访中了解到,该院妇科门诊最近接诊了不少月经失调的患者。有的人经期延长,有人刚结束例假又来了,还有人例假迟迟不来。

葛芬芬告诉记者,月经失调这种疾病的学名叫异常子宫出血,是指月经周期或出血量的异常,月经提前、月经延迟、月经过多、月经过少、闭经等都在“月经失调”的范围内。

葛芬芬分析,这类患者增多可能与感染新冠病毒后饮食、作息异常以及情绪不稳引起内分泌紊乱、内分泌功能性失调有关。在感染新冠阶段,由于发烧和身体的疼痛,很多人可能会吃不好,睡不好,饮食和作息都不规律。同时,心理上也会无形中产生压力,甚至会出现一些心理应激。

葛芬芬提醒,患者对在新冠病毒感染后短时间内出现的月经异常现象不用太焦虑,可以自行观察月经情况,也可以到妇科门诊就诊,让专业的医生评估。但长时间有月经异常、绝经后阴道出血、性生活后阴道出血等情况的女性一定要到妇科门诊就诊,进一步寻找原因,以便得到及时有效的诊治。

“阳”了以后白带也不正常

据了解,近期妇科门诊中还有很多患者反映,“阳”之后白带增多、浓稠发黄,被诊断为细菌性阴道炎或霉菌性阴道炎。葛芬芬说,当我们生病时,免疫系统遭到破坏,阴道微生态也会紊乱,一些条件致病菌趁虚而入,比如霉菌、支原体等。这个时候,身体短暂失去了屏障,也容易合并细菌感染。甚至愈演愈烈,造成上行性感染导致盆腔炎。

那么该怎么处理呢?葛芬芬建议,首先要做好个人卫生,勤换内裤,避免不洁的性生活。内裤最好能单洗单晒,必要的时候可以开水烫洗消毒处理。另外,良好的睡眠,适当的锻炼很重要。当出现白带异常的时候,如外阴不适、外阴痒或者白带的颜色异常、量异常等,建议到医院就诊,及时处理,避免引起上行性感染。

记者 陆麒雯 通讯员 徐晨燕