

# 状况百出 刚上班为何“心慌慌”

节后心烦、疲惫等困扰上班族 专家开出“心理处方”

## 早报会客厅

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……但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也被专家称为“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。



### 名医档案

潘惟华,副主任医师,青岛市精神卫生中心心理科主任。青岛市中西医结合学会临床心理学专委会主任委员、山东省心理卫生协会精神分析专委会委员。从事精神卫生专业20余年,在临床工作中积累了丰富的有关抑郁症、躁狂症、精神分裂症、强迫症、焦虑症及失眠障碍等诊疗的临床经验。曾系统参加过中-美精神分析督导组,中-挪精神分析高级组,EMDR创伤治疗连续培训等,个案近1万小时,心理临床经验丰富。2020年获得“青岛好医生”称号。



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,再加上日常的作息时间规律被打乱,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的照片发呆。”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,渐渐引发抑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,和朋友一起唱歌跳舞,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

春节假期结束,也预示着青少年的寒假时光即将进入尾声,开学的日子也马上要来临了。“假期计划没完成,焦虑过度怎么办?”“家长该如何引导孩子?”“如何做好开学准备?”……针对大家关注的问题,潘惟华给出了建议。要让孩子尽快恢复假期前的学习状态,家长充当了关键角色。

家长需要以身作则,和孩子共同商量制定作息时间表以及这一学期的新目标,为孩子做积极的心理辅导,跟孩子们一起进入学习状态,制定符合孩子实际的新目标,可以对孩子起到激励的作用,使他们更快更好地进入学习状态。要注意的是,引导孩子“收心”不能操之过急,而要循序渐进,给孩子一个过渡期。如果家长太着急,或者经常“唠叨”,反而会让孩子产生抵触甚至逆反的情绪,导致事倍功半。而潘惟华也提醒,对于一些年纪较小的孩子,家长要以积极、乐观的态度,激励、引导、暗示孩子,家长可以与孩子一起讨论,与孩子聊聊学校里面的同学、老师,帮助孩子放松紧张心情,说一些欣赏和鼓励的话语,从正面的角度给孩子以信心。同时给孩子补充一些必要的文具,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,家长在假期之初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,家长要提前做准备工作,逐步调整孩子的作息时间,帮助其慢慢地调整心理状态,收回假期生活中过于放松的心。

## 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。

很多市民对春节假期待了又盼,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,要及时调整作息时间,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。