

# 如何缓解“节后综合征”

春节假期已过,正在上班的你,是不是还没从轻松愉悦的假期中抽身出来?在这几天,不少人工作状态都不是很好,部分人出现了浑身无力、焦虑、嗜睡、精神无法集中等状态。这是典型的“节后综合征”表现,在“上班族”群体中,各种“节后综合征”如影相随。“节后综合征”与节日期间的生活习惯不规律有关,长假七天,饮食不规律,每天不按时按点睡觉,也不按时按点吃饭。



## @ 微语录

@刘大大大大脸:总觉得做这个事没用,学那个东西没用,到最后发现真正没用的是眼高手低的自己。

@七月:当没有缘分了,我们也不必执着,亦不必在意。只有适时地放手、恰好地转身,才是淡定之人应有的选择。

@苏岑:一段感情能否成功,跟付出多少没有关系,跟是否用心经营也没有关系,而是靠两个人的自控力。爱情的本质是一场悲剧,它注定从激情走向平淡。当绚烂归于沉寂,如何耐得住寂寞、守得住初心,这是一个跟欲望斗争的过程。所以,爱情的开始,是两个人的疯狂。爱情的后来,是与自己的较量。

@小:小时候交朋友是本能,长大后交朋友是为了工作乃至人际关系,但人际关系的本质是等价交换。再放大来看,你是哪个阶段的人,你身边就是什么样的圈子,当你想走进更大的圈子,获得某样东西时,那就努力让自己配得上它,否则糊里糊涂地追逐着各种圈子,最后你会一无所获。



## 工作学习无法进入状态

“节日里一切都挺好的,可刚上两天班,人就感到特别累,总进不了工作状态,怎么办?”网友任女士在群里发出了这条消息,得到了不少网友的回,他们表示对此感同身受。

网友@韵:“每次放假之后的半个月里,我都缓不过神来,状态还是在假期里,根本没心思上班,假期的时候吃饱了睡,睡饱了吃,感觉形成了习惯,已经集中不起来精神工作了。”

网友@小橙子:“好不容易放了长假可以好好休息了,在过年的假期里,我一直都是玩游戏玩到凌晨三四点才睡觉,然后下午两三点起来吃饭,之后又开始玩游戏玩到凌晨三四点,这样的作息在上班后一下改不过来,实在是太折磨人了。每天早上七点起床的闹钟响起来时,是我最痛苦的时候。挣扎着起了床去单位,工作又不在状态,迷迷糊糊的无

法集中精神,出了好几次错,挨了好几次骂。我开始强迫自己每天晚上10点左右就上床睡觉,可是形成了习惯,怎么都睡不着,在床上翻来翻去又到了凌晨两三点。”

网友@吴哥:“我平常爱打打麻将,一到春节,亲戚朋友相聚免不了打几圈。兴致高时,我们会通宵,整夜泡在麻将桌上,后半夜还要饱饱吃一顿夜宵,第二天睡到下午三四点钟。到了这个点儿已经没有饭了,我又不爱吃零食,只好饿着,晚饭的饭菜上桌,又是海鲜又是鱼肉,一顿饱餐。连着三四天下来,我不光体重增了两三斤,连生物钟也打乱了。”

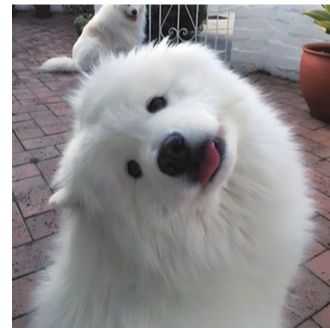
网友@柳絮:“这种情况属于‘节后综合征’,身体习惯了假期休闲自在的生活节奏,在假期结束后很容易出现‘节后综合征’,最后就形成了打工人节后不想上班、学生节后不想上学的情况。我家

孩子已经开学一个星期了,可是迟迟进入不了状态,每天放学回来做作业时总是磨磨蹭蹭,写着写着不是去卫生间就是喝水,我坐在身边也无济于事。在家的状态能够反应在学校的状态,我真怕他在学校时也无法集中精神听课,真的是头疼。”

虽然刚过完长假,但就有网友表示已经开始想家了。有网友称:“最想家的时候就是回家的前一天和离开家的前一天。”许多打工人虽然身体回归工作岗位,但精神仍在神游八方,不论是不想上班、上班困难还是节后思乡,最后心里后悔没有珍惜春节假期,又或者是感慨假期太快就过去了。于是就有一部分着急的人,已经开始2024年春节倒计时了。

无论是什么原因,我们都应该及时调整状态,进入到工作中。

## @ 微趣图



你是谁,可以和我一起玩吗?

## @ 微笑话

@尹教授:春节调休后,要连上7天班,其实也不要太害怕,反正那时候你也不太想在家里待。走完亲戚才知道,还是在厂里拧螺丝比较自在。

@风吹麦浪:问多少工资:没多少钱。什么时候回来的:刚回来。什么时候走:过几天就走。通过这次春节假期我学会的,记住点,留着明年用。

@胖子很可以:电视剧里的三十岁:呼风唤雨,行业翘楚,业界楷模,人生导师。快三十岁的我:“我能吃根冰棍儿吗,妈?”

@李知了:刚刚有一个粉丝给我看她的结婚证,说准备生两个孩子,让我先给起好名字。她姓周,老公姓李;一个孩子姓周,一个孩子姓李;要求词义相近,联系密切。我说一个叫周末,一个叫李拜天。

据新浪微博



## 尽快缓解不适调整状态

那么,如何快速缓解节后不适,调整好状态?

首先,由于长假期间打破原有的生物钟,饮食无规律熬夜通宵。建议按照工作时间重新调整并固定好睡觉、起床时间,可适当午休。睡前不要玩电子产品,保证充足睡眠,避免饮用刺激性的饮料,如酒、咖啡、奶茶等。睡前用热水泡脚是个很好的简单易行的助眠方法。饮食方面,因假期间大鱼大肉造成的肠胃紊乱,最近一段时间多吃蔬菜粗粮少吃肉,七分饱,细嚼慢咽,三餐时间固定,不吃夜宵。如果出现胃胀、消化不良的症状,可以在腹部上下轻轻按摩,可有效减轻症状。

其次是自我调节,舒缓压力。节后无论是升学、工作、催婚催生、经济等压力都能使人感到焦虑、忧郁、心烦意躁,失眠等。大家要明白,假期后上班感到焦虑是正常的表现,任何人从舒适区突然跳到紧绷的工作状态都需要一个缓冲的过程。这个时候我们可以用“工作是为了成就更好的自己,而放假是为了让我们修整状态,蓄力向前。况且工作中的成就感和人际互动的欢愉,并不亚于假期的乐趣。”用这种心里暗示方式来正向引导自己。就像是有人每天早上都要大喊一声:“今天又是元气满满的一天呢!”借此来暗示自己每天保持一个好的心态。

上班后要尽早收心,加强自我调节,大家也可以和朋友聊聊天,转移一下自己的注意力。也可以看书、睡个午觉、计划一下下周的工作内容和该有的行程,让自己心里有个数。

心理医生也建议网友可适当参加一些舒缓的运动,比如散步、慢跑、瑜伽等,或者做一些自己感兴趣的事,如听音乐等以放松心情、舒缓焦虑。最后,专家提醒如果症状长时间得不到良好的缓解,就需要考虑是否患上了其他身心方面的疾病,这时应及时到正规医院就诊。

七月