



心灵护航



一周婚姻观察

春节长假后,很多人觉得自己“生病”了 拯救节后综合征,拒绝颓废

全媒体记者 余依萍

“又是不想上班的一天,从昨天开始emo(网络用语,一般表示有负面情绪,可以理解为颓废、抑郁、沮丧),今天妥妥地睡过头了……”

“醒了无数次,看了无数次表,睡得极其不踏实,就怕错过时间,不敢相信假期就这样结束了!”

“节后第一天上班,坐在办公室里,喝了两杯黑咖啡了,还是两眼发直,精神恍惚。看到手边堆积了一个假期的文件,好想请假回家休息啊!”

……
春节假期刚刚结束,“不想上班”这个关键词冲上了微博热搜,不少网友吐槽节后上班又累又困,根本不想动,整个人情绪非常低落、焦虑。上班第一天的你是不是也感同身受?对此,专家表示,这些都是“节后综合征”的表现,需要给自己一个调整的过程,科学应对节后综合征。



图片来自网络

节后上班度日如年,不想工作

“我是真的不想上班,同事说我把郁闷都写在了脸上。”2月7日,公司职员建红(化名)感觉,节后上班的第一天过得异常艰难。用当下流行的网络用语说,“上班一整天,摸鱼一整天,emo一整天。”

这个春节假期,建红过得非常随心。白天睡到中午起来吃饭,晚上与亲友玩游戏到次日凌晨两三点才入睡。这样的生活节奏让他感觉非常放松、

快乐。然而春节长假转瞬即逝。2月6日晚上,想到次日早上要上班,他开始非常沮丧,当晚甚至出现失眠,一直到凌晨4点才入睡。

2月7日早上7时,建红强忍困意起床,雨雪天气,他没能打到车,只能冒着风雪步行前往单位,结果鞋袜都打湿了,这让他感觉非常狼狈。到单位后,他对工作非常抵触,抱怨假期太短,也不愿

与同事交流,整整一天都无精打采,就连开会、领导布置任务时,他也多次走神,处理工作时效率非常低。

“感觉工作没有意义,一整天下来非常难熬,被一种无力感笼罩,度日如年。”建红说,这份工作得来不易,在这里上班一年了,年前上班虽然感觉辛苦、压力大,但整体感觉还可以,他不明白,怎么春节过后就突然不想上班了,为此既迷惑又焦虑。

放假后心神不定,就想发火

“平时忙碌惯了,到了长假突然无法适应,不知道该干什么,每天吃吃睡睡,看到别人的日子过得有滋有味,自己干着急。”胡女士(化名)说,她从大年初二开始出现烦躁不安、抑郁、失落、失眠等现象。

胡女士的亲友圈较小,春节期间基本上不需要走亲访友。初二后便没有其他应酬,她也想过借假期出去玩一圈,由于疫情原因她又打消了念头,认为还是在家吃吃喝喝比较安全,可是“宅”了两天后,就开始各种不适。

“我初四和家里亲戚聚了聚,姑嫂、兄弟姐妹都到了一起,一中午叽叽喳喳吵得头痛。”胡女士说,她越来越怀疑是自己出了问题,安静或者热闹都不合心意,就是想发火,她怀疑是自己心理出了问题,咨询如何梳理自己的不良情绪。

寒假放飞自我,孩子叛逆

热闹喜庆的春节过去了,过完元宵节,孩子就开学了。想到这里,惠英(化名)不禁愁上心头。她担心14岁的儿子过完春节后又无精打采,不想做作业,晚上不睡早上不起……

上个寒假,惠英的儿子患上假期综合征,开学后萎靡不振,还长胖了不少。这让惠英很着急。“去年春节,孩子吃了睡睡了吃,沉迷网络游戏,完全放飞自我,过完春节后,儿子的身体开始发胖,不想上学。”惠英说,儿子处于叛逆期,之前总和

她“对着干”,不准喝可乐,他便偷着喝;不准玩手机,他便躲着玩。这个春节,受疫情影响,寒假里带孩子出去旅游的计划被搁浅,惠英一直担心孩子有情绪。年初七之前,带着孩子走亲访友,一家人其乐融融,市内的亲戚走完了,孩子开始嚷嚷着要去杭州舅公家玩,一听今年不去了,儿子把自己关在房间里,显得闷闷不乐。

“假期里,只要家长继续绷紧一根弦,别让孩子的生物钟停止转动,该起床就起床、该睡

觉就睡觉,多抽时间陪伴孩子,弯下腰和孩子沟通,可有效预防孩子的假期综合征,让孩子保持健康活力。”在心理咨询师建议下,惠英开始控制孩子熬夜和长时间看电视、上网、打游戏,尝试带着孩子爬山、跑步、打球等,督促孩子每天按照规定时间学习,抽时间带孩子看看电影、逛逛图书馆。

渐渐地,孩子的生活习惯悄然改变了。惠英尝试走进孩子的内心,努力和儿子成为朋友。“学会教育孩子的方式,假期综合征也就不难治了。”惠英感慨。

正确理财 从压岁钱开始

2月10日下午,在廿三里新时代文明实践所里,20多位小朋友听了一堂主题为“压岁钱大作战,开启孩子理财第一课”的讲座。

课堂上,金华银行义乌廿三里支行童经理通过通俗易懂的语言和有趣的互动交流,为孩子们讲解金钱的用途,分享“日常所需品、梦想、爱心基金和投资与理财”3个储蓄罐原则,并以当下非常流行的冬奥会盲盒“冰墩墩”为例,讲述正确用钱观念和习惯,引导孩子更合理地安排压岁钱。

全媒体记者 柳青 通讯员 王栋 摄



每次假期过后,总有不少上班族、学生党中招节后综合征,松弛下来的“弦”一时适应不了紧张繁忙的学习、工作,因而产生包括生理上、心理上的种种症状。义乌市中医医院精神卫生科主任医师方向明介绍,很多人都可能会出现节后综合征,对大多数人来讲是个正常的心理过程,它并非精神疾病,而是一种适应问题,是指在长假之后可能出现的各种生理心理不适反应,比如对生活感到厌倦、出门提不起精神、工作效率低下、注意力不集中、失眠早醒,甚至发生不明原因的恶心、头晕、心慌、厌食、肠道反应,以至焦虑甚至抑郁等。

那么,如何轻松调整状态,摆脱“节后综合征”,快乐开启新年的生活呢?

1. 正确认识“节后综合征”
我们首先应客观看待,节后综合征不是精神疾病,是人们由假期的放松状态突然进入工作或学习的紧张状态时,生理和心理的平衡被打破后而产生的一系列适应问题,大部分人通过自我调节适应即可,不必过度担忧和恐慌。

但确实会存在少部分人受节后综合征影响比较严重,不能在一周内自行恢复,甚至问题会长时间、持续加重,影响身心健康,这时就需要到医疗机构就诊,寻求专业帮助。

2. 提前调整,避免焦虑
长假的最后一天,要及时让自己静下来,争取积极早睡,尽快把生物钟调整过来。如果已经出现了失眠的问题,白天不要饮用浓茶咖啡,睡前听听舒缓的音乐让兴奋的大脑安静下来。

此外,假期聚会增多,饮食油腻,甚至暴饮暴食、烟酒无度,容易引起身体机能紊乱。所以假期收尾时饮食结构要以清淡为主,减少油腻,多喝水,积极参加有氧活动,让身心一起放松。

相比成人而言,学生群体更易出现假期综合征,对此,方向明主任表示,学生也需要提前转变生活作息,调整作息,规律饮食,准备好上学必需品,家长要积极做好配合,注重自身的方式方法和心态,正确引导孩子。例如和孩子一起进行新学期规划,一起准备新学期学习用品、书籍,营造开学的庄重仪式感等,和孩子一起让好状态尽快回归。对于课堂上可能会出现注意力难以集中等问题,老师可以加强课堂互动,多提问,多讨论,提高学生积极性,帮助学生重新适应学习节奏。

3. 多方调适,尽快进入状态
可适当提前回程来调整身体和心理状态。上班的前几天也可以不给自己安排高强度工作,给自己一个缓冲调整的时期,然后循序渐进,恢复以往的工作状态。

积极进行心理调适。主动把节后工作日变成值得期待的事,例如开工后给自己一些小奖励:吃一顿丰盛的早餐,买一束鲜花放在工位等,做一些让自己有期待的事,让自己绷紧的身心放松下来,让上班的心情变得愉快。也可以问问自己有关工作的规划、期待,激发工作动力,用积极乐观的态度看待工作问题。

做到劳逸结合。工作期间可设置一定的休息时间,给思绪和心情一个缓冲期;可以通过闭目养神、聆听舒缓的轻音乐、读书阅报、多走动等方式调整身心。工作之余可以安排适当运动,如散步、慢跑、瑜伽、跳广场舞和健美操等,有利于发泄工作中的压力,同时还能促进睡眠。

心态调节+行为改善,远离「节后综合征」

咨询师观点

带女友回家吃年夜饭 却被“棒打鸳鸯”

全媒体记者 余依萍

新春佳节,处处透着喜庆。30岁的董琦(化名)第一次带着女朋友回家见家长,更是喜上加喜。不承想外地的女友却遭到了父母的嫌弃,气得董琦搬回家里,在宾馆过了一个冷冷清清的春节。

董琦是土生土长的义乌人,在北方城市念完大学后,回到义乌找工作,先后干过销售、电商运营等工作,鉴于收入不太稳定,四年前,他裸辞后一心备考事业编。

当时,父母对董琦做出的这个决定不太支持,他们希望董琦边工作,边利用业余时间考事业编,考得上最好,考不上至少也有份收入。但董琦深知,如果不是把所有的精力都用来搞题海战术,自己是无法取得高分的,于是顶住压力专心备考。

在备考的时间里,董琦把自己关起来,除了到饭点出来扒几口饭,其他时间几乎都在房里,实在复习得很累了,就靠在房间的窗边,双目眺望远方。“有几个瞬间,我几乎都怀疑自己患上抑郁症了。”回忆起那段备考的岁月,董琦用“黑暗”一词形容。

功夫不负有心人,经过一年时间的备考,董琦终于如愿通过考试,在体制内获得了一份体面的工作,也让父母在亲戚朋友之中有了颜面。因为这份工作得来不易,董琦格外珍惜,在单位里,他比任何人都勤奋、肯干。

到了而立之年,踏实肯干的董琦获得了升迁的机会,当上了科室的副职,他感觉到自己的价值在一步步实现。后来,因为工作需要,单位招聘了一批雇员,新人芸芸(化名)正好被分配在董琦的科室。芸芸是北方人,个子高挑,身材瘦削,说话温声细语。

在“师徒制”之下,董琦成了芸芸工作上的师傅,手把手地教她做事情。“芸芸不仅人聪慧,为人处世也很周到,很快地,芸芸就能够独当一面。”董琦说,芸芸是一个懂得感恩的人,但凡逢年过节等,都会发信息祝福自己,还送一些自己手工制作的小礼物给他。

去年,两人勇敢地跨越了师徒、同事关系,升华为恋人。一开始,两人是“地下恋”,生怕单位的同事和领导知道,从而影响到正常开展工作,后来,芸芸调换了部门,两个人就光明正大地在一起了。

虎年春节是董琦和芸芸在一起后过的第一个新年,处于热恋中的小情侣一刻也不想分开,再加上疫情的考量,芸芸最终决定不回老家,留在义乌跟董琦一起过年了。

在董琦的提议下,芸芸同意跟他一起回家过年。“除夕,我把她带回家,和父母一起吃年夜饭。芸芸买了丝巾、补品等礼物送给我爸妈,但对于她的出现,我的爸妈表现得确实惊吓多过惊喜。”董琦说。

席间,大家边吃边聊,当董琦的父母了解到芸芸并非事业编身份时,脸色大变,尤其是董琦的妈妈,脸上立刻表现出一副蔑视。“我觉得父母的这种表现让我很丢脸,我也预感到再这样下去,只会让气氛变得更尴尬,所以草草结束了这次见面。”为了避免尴尬,董琦起身送芸芸回到了出租房。

回到家里,董琦被气呼呼的妈妈叫进房间。“这个女孩子从一开始接近你就目的不纯,她就是看中了你这块‘跳板’,想在义乌扎根,找到靠山。”董琦妈妈开门见山,说出了自己的不满。董琦觉得母亲的想法很可笑,但也不想去反驳她,因为他知道,不管自己怎么解释,母亲都听不进去。

也许是看到了董琦的这种态度,在大年初一的早上,母亲像受了刺激一般咬着董琦不肯放,硬是给他下了最后通牒,让他和芸芸立刻分手,还放出狠话:“否则大家都没好日子过!”董琦一气之下从家里搬了出来,索性住在了宾馆。

“如今节后开工了,我都不知道如何面对芸芸,面对我们的感情。”董琦坦言,一边是心爱的姑娘,一边是自己的母亲,这个春节真过得不是滋味,他甚至有些后悔,是否太过于心急让芸芸跟自己回家?如果当时不做那个决定的话,结果会不会不一样?这几个问题一遍遍地在他心头升起,一遍遍折磨着自己。

◎记者手记 >>>

年轻人在感情中,更多关注的是“是否开心”“是否幸福”“是否愿意坚持”,而大人眼中,只有“是否门当户对”“是否真正合适”“婚后能不能真的幸福”。

父母从来不会认为他们的想法和意见是错误的,相反,他们总是会对孩子说一句话“我们都是为你好”。从现实意义的角度来看,父母比我们多经历了几十年的生活,父母的婚姻已经过了几十年,他们的确对生活、爱情、婚姻有着更深层次的思想。

可能在父母眼里,他们一直觉得你是个孩子,你没有能够让自己独立的能力。你的收入达不到让自己独立的能力,你是见识、思考,都远远达不到。倘若你能够做到经济独立、生活独立、人格独立,不用依靠父母,也能够生活得很好,那么父母是不会那么强烈反对你的感情生活。

当然,感情最终的决定权应该掌握在自己手中,父母能够给你的只是建议,最终的定夺权,在于你;你觉得跟伴侣的感情值得,那就坚持;如果你因为父母的话而动摇了自己的坚持,只能说明你并没有那么爱对方。

◆心理答疑

妈妈多愁善感 家人如何帮助调节心情?

问:我母亲最近半年总是不开心,多愁善感,总说没人理解她,我们怎么劝都没有用,弄得我每天小心翼翼。有时还会无缘无故发脾气,感觉烦躁,对什么事情都不感兴趣,对什么都不满意。而且总是特别悲观,很多事情明明没有发生,她都会担心害怕得不行。这种情况要怎么解决啊?

心理咨询师答:您母亲这种情况是典型的更年期抑郁症状,接近半数的更年期女性都会出现轻重不一的更年期抑郁症状。这是一个很特殊的时期,随着体内雌激素分泌的锐减,会出现烦躁、容易激动、情绪不稳定、潮热出汗的症状。如不能及时调整心态和对症治疗,会导致情绪问题的堆积,再加上外界环境的刺激,比如工作问题、家庭问题、身体疾病、情感上的孤独、缺乏沟通等,最终形成抑郁症。

对家人来说,首先,要对患者更年期的状态完全理解和接纳,家人的理解和支持是最重要的;其次,多听听她的倾诉,要让您母亲把心里的不愉快说出来;再次,要鼓励她多运动,运动可以帮她更好地调节心情。必要的时候,也可以寻求专业心理医生的帮助。



扫一扫看新闻