

# 轻松应对“节后综合症”

## 节后综合症的主要症状

### 睡眠紊乱

长假玩乐过度,甚至通宵饮酒打牌等,不给身体充分的休息时间。这样就打乱了人体正常生物钟,造成植物神经系统紊乱,结果“睡眠紊乱”就会找上门。

### 恐惧上班

经过连续几天的吃喝玩乐,很多人

到了上班时有些不适应,一些上班族还出现了焦虑、郁闷、烦躁等情绪,甚至对上班怀有恐惧的心理。由于在长假里对自己的休假没有什么计划,想吃就吃,想睡就睡,生物钟已经被打乱。到了上班的时候调节不过来,松弛下来的弦一时适应不了紧张繁忙的工作状态,因而对上班产生了恐惧心理。

### 神经性厌食

过节往往出现一天不停嘴的现象,吃多了,就容易撑着,引起神经性厌食。

### 退潮忧郁症

在高度兴奋、高度热闹的节假日过后,又回到平静的、日常的生活,因而感到孤单、抑郁、无聊等症状。



### 上班族

#### 应削减应酬、调整饮食和睡眠

上班族是“节后综合征”的高发人群,应保持平常心适时转换“角色”,进行自我调整。

一是采取补救措施,把生物钟调整正常。早睡早起,保证睡眠,有条件的还可以午休一会儿,晚上睡前洗个热水澡,尽量恢复到节假日前的作息时间表。

二是调整心理,尽快收心。可以尽快停止各种应酬,试着缓和亢奋的神经,把自己的心理调整到工作状态上,让思维恢复到平时那种紧张的运作模式中。

三是做好自我调节。如多阅读报刊,听听音乐,提前安排工作计划。

四是做适量运动,像慢跑、散步、舞蹈等,以振奋精神。

五是调整饮食,尽快恢复体力。心理疲惫多吃些易消化的食品,避免过冷、过硬、过辛辣的饮食,减轻肠胃的负担。多吃些新鲜水果、蔬菜和含有丰富蛋白质的动物肝脏等。每天还应多饮用热茶、活性水或矿泉水,适当控制零食,以便缓解身体的疲惫感。

六是遵从医嘱,做好节后检查。必要时可在医生的指导下服用百忧解、索里昂等药物,改善情绪,消除恐惧。特别是患有消化道、呼吸道、心血管疾病的人们,节后最好到医院进行体检,或做必要的药物调节。

### 老人

#### 应调整心态、恢复作息

平日清静惯了的老人,长假中看到儿女带着孙子孙女回家团圆,一下子进入兴奋的状态,精神高度紧张,生活也失去往日的规律,身体得不到很好休息。节后儿女离开,老人一下子又进入安静状态,回到以往的寂寞生活中,不免心生凄凉,精神无法适应,加之打乱的作息时间一时难以恢复,这时老人极易出现各种不适症状,严重的会引发其他身体疾病。为此,对老年人我们要特别关爱。

专家建议,节后老年人应留意休息,恢复因节日而中断的晨练、散步等户外活动;要调整心态,多参加有益于身心健康的活动,和平日里的老伙伴多进行沟通交流。对于儿女来说,上班后要经常给父母打电话,多与老人进行思想交流,让老人有一个缓冲的余地,做好充分的心理准备。若有必要,可带老人进行一次体检,在医生的指导下进行药物调节。并且尽量常回家看看父母,多陪陪老人,让老人健康快乐,安享晚年。



### 小孩

#### 应及时收心

节假日,是孩子们最开心的时候,而节后却让老师和家长感到分外头疼。不少家长、老师反映,孩子节后沉溺在游玩的乐趣中不可自拔,有的精神萎靡、注意力无法集中,甚至出现逆反心理和不愿意看书,觉得学习没意思、太累等厌学行为,甚至休开学。表现在身体上主要是因喝饮料、吃零食、上网和看电视过度引起的肠胃病、眼病和肌肉疼痛等病症。

家长要尽快帮助孩子们做好开学预备。第一,调整作息时间,做到起居有序。力求早睡早起,拨回紊乱的生物钟。第二,制定计划,做好开学预备。家长要帮助孩子尽快进入学习状态,可适当布置一些作业,也可让孩子读些课外书,到书店看看。一个好的铺垫能有效避免“节后综合征”带来的不良影响。第三,调整孩子饮食,保证营养均衡。尽量让饮食清淡、定时,并多喝水、多吃水果、多吃新鲜绿叶蔬菜。



## 专家提示

1. 每天保持6~8个小时的睡眠,以饱满的精神面对工作;
2. 如假期摄进过多煎炸、上火的食品,可以适当喝点凉茶,但若假期吃了过多冷冻食品,可喝点姜汤(姜有温中散冷之效),以调节胃肠的阴阳平衡;
3. 尽快使心态恢复到节前,可写一张便签

式的备忘录,将未尽事宜和上班后头几天要办的事情罗列其上,做到心里踏实,一目了然;

4. 运动:推拿、散步对付睡眠紊乱和疲惫,长假玩乐过度,甚至通宵饮酒打牌等,打乱了人体正常的生物钟,造成植物神经系统紊乱,结果造成“睡眠紊乱”,可以通过运动缓解,如轻快的步行、慢跑、打球等等,让身心“动”起来;

5. 由于假期吃得不规律、节后出现腹胀或厌食,可服用一些助消化的药物,如保济丸、酵母片,厌食的可适当吃一些健胃消食片或山楂片,尽量吃清淡的饭菜,让塞满鱼肉的肠胃歇歇;

6. 别忘了多给独居的亲人打电话,以免他们热闹过后生活无可适从。