



壬寅虎年



健康轻松度假期

防范“春节心理病”

春节期间，该如何做好心理保健？记者采访了临沂市人民医院心理咨询科心理咨询专家刘伟。他说，春节期间总会有一些人因为不注意节日保健而导致心理疾病。近年来，各种心理疾病患者人数呈大幅度上升趋势。张桥东提醒市民，调节好生活规律和作息时间，要注意防范以下几种“春节心理病”。

节日心理失调症

近年来，春节一般可连续休息七天，人们能够充分利用这些时间探亲访友、交流沟通、娱乐休闲。但是，对于一些平时在高度紧张状况下工作的人群来说，这可能未必是一件好事，这些人可能并不适应这种清闲的生活，一旦停下来没事可做，反而容易出现抑郁、失落、焦躁不安等不良情绪反应。心理学上将其称之为“节日心理综合症”或“节日心理失调症”。

对于这种心理失调症，我们应该学会进行积极的自我调适，尽量放松自己，真正给身体和心情放个假。在春节的长假里，走亲访友、外出旅游、听听音乐、读本好书……这些都是很好的休闲方式，可以使人们的应激心理状态从高度紧张的模式中慢慢放松下来。一个身心健康的人不但应当会工作，更应当会生活。

过度疲劳综合症

在春节长假里，有些人可能会长时间坐在电脑前上网聊天、玩游戏，这样很容易出现眼睛酸痛、流泪、头痛、头晕、手腕发酸、发困等现象；有的人可能会聚在一起通宵玩扑克、打麻将等；另外，还有些人在春节前搞卫生、准备年货，造成过度劳累，影响身体健康。对于这些人，张桥东希望他们能够适当节制和适度调整，平常睡眠质量不高的人更应该注意休息，以防止过度疲劳发生。

暴饮暴食，过于放纵

终于放假了，很多人可能会不顾健康、透支体力，来暴饮、暴食、暴玩。比如，在节日期间有些人会海吃海喝、过量饮酒，这不仅会导致胃肠功能紊乱，还会使人因过度疲劳而发生虚脱、昏倒等现象。因此，人们在春节期间应该努力克服放纵心理，在酒桌上尽量做到应酬适度，在饮食中要特别注意荤素搭配，外出游玩时注意适当休息。

调节“春节综合征”，专家有妙招

据临沂市人民医院心理咨询科心理咨询专家刘伟介绍，每年春节黄金周过后至正月十五期间，因春节长假结束后出现种种心理不适前来咨询的市民比较集中，多数人都是因为无法顺利回归到节前的工作和生活轨道，从而产生了困惑甚至焦虑，具体表现为精神疲乏、神经性厌食、感觉孤独、旅游遐想等。这些都属于较为正常的现象，无须过分紧张，一般只要通过有意识的自觉调整，慢慢就可以恢复到原来的工作和学习状态中。针对上班族、老人和孩子的情况，专家分别给出以下建议：

一、上班族：春节长假期间，忙碌了一年的上班族很容易在身心上松弛下来，玩乐过度，甚至通宵娱乐，扰乱了人体正常的生物钟。因此，应注意调整作息时间，恢复早睡早起的习惯。同时，减少应酬，节制烟酒，适当运动，使身体能够适应快节奏的工作。工作方面，可将节日期间还没有处理完的事情，用最简捷的方式尽快了结；然后静心思考开始工作后应该做的事情，梳理一下日程。如果感觉压力过大，可

通过深呼吸进行调节。注意力难以集中时，可以适当地散步、听听音乐或喝杯咖啡。无须强迫自己立刻投入到较复杂的工作中去，在制定日程安排时，要注意有一个递进的过程，不要一下子把日程表排得满满的，也不要在假日后立即投入过于繁重的、充满挑战的项目。可以先安排压力较轻的工作，逐步让松弛的“弦”重新绷紧。

二、老人：老年人应在儿女们上班前尽快调整到平日的作息时间，饮食以清淡、规律为主。如果入睡困难，可适当服用一些帮助睡眠的药物。恢复因节日中断的户外活动，把平日里的个人爱好都重拾起来。另外要注意调整心态，多参加有益身心健康的活动，和平日里的老伙伴聚一聚、聊一聊。儿女们也应该注意利用闲暇时间常去看望父母，多些电话问候，避免老人在节后产生孤独、失落的情绪。

三、孩子：良好的心态是进入新学期的一个重要开端，家长们应利用节后时间帮孩子做好新学期的准备工作。制定一张与学校生活同步的“安排表”，让孩子“倒

忙碌了一年，春节终于有时间来放松下身心了。然而，如果把握不住“乐”的尺度，也许会引来意外的麻烦，给欢乐的节日平添几许烦恼。

从医学角度看，长时间的亢奋状态，会损害人的免疫系统，破坏机体各脏器之间的动态平衡，并可能成为心脑血管疾病急性发作的诱因。因此，节日期间，心脏病、高血压患者尤其要把握“乐”的尺度。

春节假期心理自测表

你在春节期间是否存在以下状况，请根据自身实际情况进行作答，答案有以下四个选项：

- A 没有；B 小部分时间；C 大部分时间；D 全部时间。
- 1. 你是否在春节期间应酬不断，为应付这些应酬而感到苦恼不已；
- 2. 春节期间是否为如何计划自己明年的的工作及家庭而感到苦恼不已；
- 3. 春节期间是否出现睡眠不好、易发脾气、焦虑等症状；
- 4. 春节期间一想到要上班，就非常厌烦、抑郁甚至大发脾气，并期望推延上班时间；
- 5. 习惯了平时工作和生活的忙碌，突然休假时反而让你感到紧张，无所事事；
- 6. 春节期间，是否放纵自己暴饮、暴食、暴玩，生活不规律；
- 7. 春节期间，是否经常把大部分时间花在睡觉、上网、看电视、打牌等方面；
- 8. 有没有在春节时因为送礼、给压岁钱等方面互相攀比，而导致压力增加，但又无法解决；
- 9. 春节期间，是否感到每天全身乏力、食欲不振，身体困乏，不愿外出；
- 10. 春节期间，是否因为家庭/朋友聚会时为一些小事而闹得心情不好，不欢而散。

计分方法

如果选 A，则得 1 分，选 B，则得 2 分，以此类推。总分为所得十项分数之和。

结果分析

0-10 分，表示你根本没有受春节假期心理问题困扰。
11-20 分，表示你有时会存在春节假期常见的心理问题，但这些问题能够通过自我调节而得到缓解。

21-30 分，表示你春节期间常常出现一系列的心理问题，并且为其所困扰。

31-40 分，表示你是一个对春节假期“心理过敏”的人，春节对别人来说是假期，对你来说却是一种困扰，对自己的工作生活都有影响，建议到专业机构咨询。

时差”，杜绝睡懒觉和看电视无度的情况。可适当温习上一学期的知识作为“热身”，不要让孩子感觉一开学就进入异常紧张的学习气氛中，对接受新的知识产生抵触。此外，不妨利用开学前的这段时间制定学习计划，树立新学期的学习目标。

开学前几天，应尽量减少参加社会活动和外出旅游的次数，因为活动和旅游不仅容易使孩子疲劳，也会使他们精神过于亢奋而无心学习。另外，家长应少安排或不安排走亲访友，尽量让孩子静下心来。可以利用开学前的这段时间，选择带孩子参观科技馆、艺术馆等场所，寓教于乐，开阔眼界。另外，做好新学期书本和文具的准备工作，避免临时抱佛脚。



本报记者 范磊贤