



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。

健康轻松度假期

防范“春节心理病”

春节期间,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

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,还有些人会在春节前搞卫生、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。

旅游精神综合症

有些人在节日期间外出旅游时,常会出现失眠、胸闷、精神紧张等症状;有些人会因长时间坐飞机、坐火车、坐轮船而突然产生严重的精神障碍。心理学上将之称为“旅游精神综合症”。

产生这种心里障碍的主要原因,是有些人外出旅游时不注意自我保护,身心过度疲劳,或所处环境过于恶劣又得不到及时调整。因此,春节出游者应注意外出时的自我保护与调适,不要把旅游行程安排得过满,以免使自己过于紧张,要注意及时休息,及时补充体能,多洗热水澡。长时间乘坐火车、轮船等交通工具时,应每隔一两个小时就来回走动一段时间,活动活动筋骨,做做深呼吸,以减轻旅途带来的身心疲劳。另外,对于年老体弱者,最好不要做远距离的旅行,以防止旅途急性精神障碍的发生。

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、老人和孩子的不同情况,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,应注意调节作息时间,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

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。如果人睡困难,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,和平日里的老伴儿聚一聚、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

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。



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、焦虑等状况;

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,表示你春节假期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。