

# 你有“周五综合征”吗?

对于星期五,你是不是很期待?有没有疲倦、烦躁、慵懒的症状,甚至是头晕、胸闷、紧张的感觉?有没有“心已放假,无心工作”的想法呢?如果有,那么要“恭喜”你——你患上“周五综合征”了!

**周五综合征:**是指到周五时,许多白领因期待周末工作状态下降,工作效率降低,有的人甚至出现头晕、胸闷等不适症状。周五综合征对职场人士心理和生理上的伤害已经到了比较严重的程度。

## 职场表现:

每到星期五,有些职场人士就会觉得特别累,思想不集中,效率也低,整个人就像散了架一样,虽然表面在工作,但心情已经游离。经过了紧张的四天工作,想想紧跟而来的假期,实在是没有太大的激情和心情投入工作,表现出莫名的烦躁、疲倦,易发怒,工作效率也极差,偶尔情况严重时,还甚至怀疑自己是否还有能力继续工作下去。

也有些职场人士每逢周五就会觉得身体不适,头晕、胸闷、紧张,提不起精神,就像生病一样。去医院查不出原因。奇怪的是,这种症状,平时就没有,即使工作很忙,也只是觉得疲倦,睡上一晚也就没事了,唯有星期五的症状,始终无法消除。

## 你的周五是这样的吗?

### 8:00 起床

**状态:**没事傻乐——每到星期五,心里就是这个欠揍的高兴的样子……

### 9:00 到公司

**状态:**精神抖擞——今儿个啊,真呀真高兴!

### 11:00 坐在电脑前

**状态:**表情痴呆——双手双脚开始痒痒了,下班后干“神马”咧!得好好思虑思虑!

### 13:00 午休结束

**状态:**开始焦虑——觉得有一种莫名的焦躁,等待着指针指向六点的瞬间。

### 17:50 下班前十分钟

**状态:**注意力不集中——上班一整天没有任何工作心思。

### 18:00 下班!

**状态:**异常兴奋——好得意啊,跑得都飞起来了!

### 18:05 离开办公室前

**状态:**容易爆炸,喜怒无常——看到那些周五下班还磨磨蹭蹭的同伴,总会忍不住被“咆哮马”附体,错过最红星期五活动的人真心伤不起啊!

### 18:10 走出办公楼

**状态:**得意忘形——oh yeah!又到了星期五晚上!让我们舞动起来,解放我们的灵魂!

### 18:30 去哈皮的路上

**状态:**情绪高昂——从会友K歌想唱就唱,到聚会畅聊享受招牌美食,从十元或半价看电影,到加满油开车近郊游,或者走去超市疯狂扫货做个快乐的星期五超市族,所有工作上的不快都变成了对星期五的疯狂和对刷卡返现那瞬间的潇洒。

### 23:00 回到家 躺在床上

**状态:**超满足——晚上躺在床上,一副满足的样子,滚来滚去!

每周这欠揍的动作与神



情只会出现一次。就是今天!星期五!

## 如何应对“周五综合征”

经过了一周的紧张工作,到了周五心情开始逐渐放松,脑袋里面想着的都是周末休息的事情,但手上的工作却不会因此而停顿,大量的工作依然要去完成,因此,许多职场白领到了星期五常常会觉得疲倦、懒散、注意力难以集中、工作效率降低,有的人甚至出现头晕、胸闷、腹胀、周身酸痛,心理压力会在无形中增加。那么如何应对“周五综合征”呢?

1、上班族应该在每周周日的晚上拿出1个小时,想想自己下周该做什么,做个简单的工作计划,这样就不会因为下周的工作而焦虑了。一旦

出现了严重的疲倦、健忘、烦躁的症状,应及时到医院接受检查,有针对性地进行治疗,千万不要拖延病情或自我消化病情。

2、坚持体育锻炼。运动能增加心肌收缩能力,增加机体免疫力,增强机体抗病的能力,还可以加快人体的新陈代谢,延缓衰老。保持心情舒畅要防止疲劳,保持充沛的精力,就必须经常保持愉快的心情,做一个“乐天派”。

3、适度休息。疲劳是一种信号,提醒你机体已经超过正常负荷。出现疲劳感就应该进行调整和休息,做到劳逸结合,张弛有度。

4、定期体检。无论体力劳动者还是脑力劳动者,最好每年做一次体检,防患未然。

## 舒筋提神有3招

### 招数1. 弹指轻敲 赶走疲倦

头昏眼花时,用手指头尖端轻轻拍(敲)打头部,是不错的提神法。先敲头顶部位,再将后脑勺分为左右两区,仔细地轻轻拍打。这没有特定的技法,但力道要轻柔,否则会愈敲愈晕。

从颈部下方到乳头可划出黄金三角胸腺,你可以用手指头轻敲这个区块,可舒缓胸闷郁结之气,胸膈气顺,充满精神。

### 招数2. 拳头按压 释放疲惫

拳头握紧,放在耳朵斜后方,靠近颈部中央的头骨位置,闭上眼睛,头往后仰,感觉拳头支撑着头部的力量,会有一种放松的感觉,能释放疲惫感。

### 招数3. 热石按摩 颈部舒畅

选择一颗温润顺手的石头,最好有一面是比较平整的,放在热水中,让石头有着温暖的热度,将石头顺着肩颈线慢慢滑动,让热度能传达到肩颈的部位,温暖舒畅,一扫疲惫。

## 美国心理学家警告 网友太多易忧郁

近日,美国心理学家伦纳德·萨克斯博士发出警告:在社交网络上拥有的好友越多,上网时间越长,患上忧郁的危险就越大。

萨克斯博士表示,女生网聊更可能感到忧郁。这是因为女生爱在网上向好友展示自己快乐的一面。而上网后,又会浏览其他女孩的个人网络空间,当她所看到的都是对方美好的一面时,往往会产生嫉妒和攀比心理,久而久之更容易忧郁。

如今很多人把社交网摆在比熟人更优先的位置,因而难以培养牢靠的友谊。很多人表示自己正逐渐丧失培养亲密朋友关系的各种技能。

萨克斯博士建议广大父母,将孩子上社交网站的时间限制在每天20—30分钟,并了解孩子上网所做的一切。

## 周一到周五 天天都有综合征

**周一:**从周一到周五,几乎每天都有综合征,而最明显的应该是周一。“星期一,我们在享受了两天自由后突然又得约束自己。令人高度紧张的是被他人指使的感觉。长期有这种感觉会让人生病。”网友“泡泡糖”如是说。

**支招:**早点起床,迅速进入工作状态。

**周二:**也有网友做过一番统计,周二上午10时是一周中工作压力的最大峰值,人们普遍感觉焦头烂额。

**支招:**相对安静的地方,闭上眼睛,先做10—20次深呼吸。

**周三:**有网友说,人们更易在周三感到焦虑和担心,因为这一天是“一周中的情绪最低点,感觉负担最重的

时候。”

**支招:**想办法让自己笑最重要,看漫画、笑话或者回忆一下自己的成就都是不错的选择。

**周四:**周四的结束意味着一周只剩下最后一天了,一上班,很多人就会觉得哪里都不对劲:办公桌好像特别杂乱,同事的嘈杂声特别烦人,让人透不过气来。

**支招:**把灯光调到最亮,保持心境平和。

**周五:**按说周五是一周工作日的最后一天,大家应该会比较放松才对,不过这一天也有综合征。网友“xiao4a”的微博道出了周五综合征的心理根源:“周五综合征,无心工作,心已经放假。”

**支招:**把星期五当做周一看,才能善始善终。