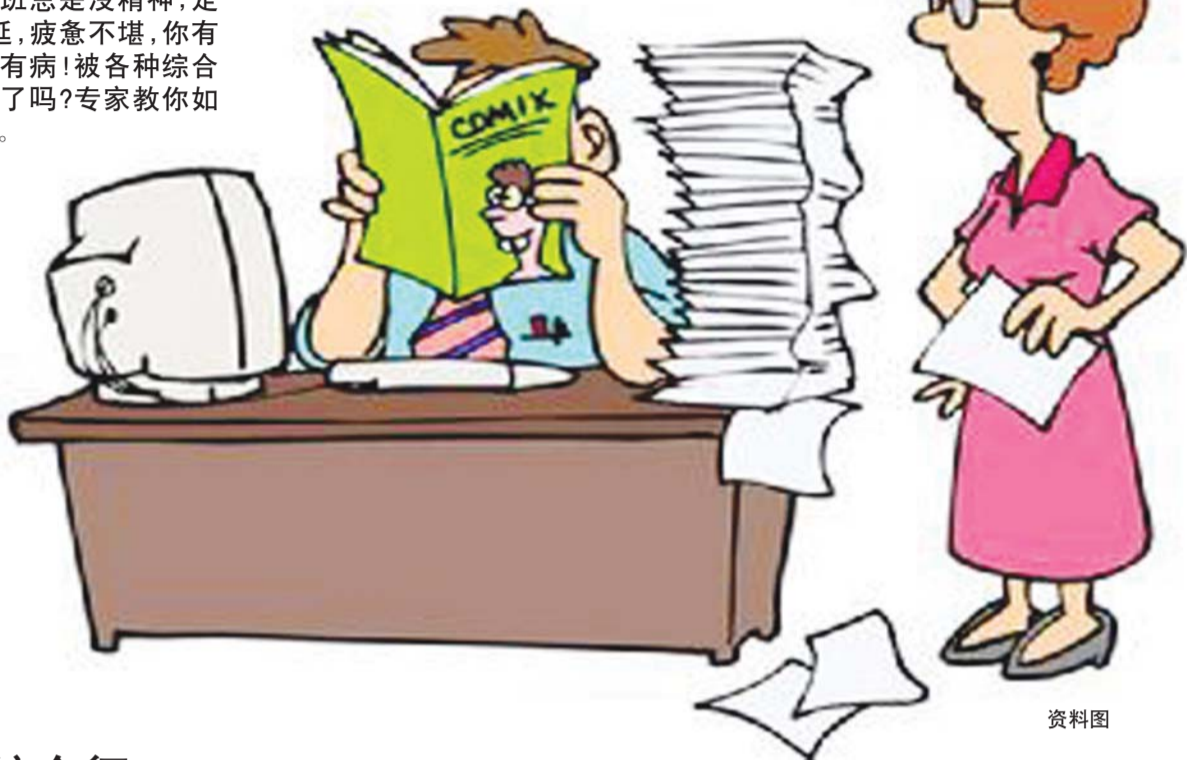


盘点2012年各类综合征

看看你有哪几个?

上班总是没精神,走神,拖延,疲惫不堪,你可能是有病!被各种综合征缠上了吗?专家教你如何应对。



资料图

周一到周五 天天有综合征



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:在相对安静的地方,闭上眼睛,先做10-20次深呼吸。

周三:网友“树”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:想办法让自己笑起来,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,大家应该都是比较放松才对,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。

周五综合征

每到周五时,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。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。

治疗:

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。一旦出现严重的疲倦、健忘、烦躁等,应

及时到医院接受检查,有针对性地治疗,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,要劳逸结合。

微博上瘾征

沉迷于微博,没日没夜地上微博,甚至放弃睡眠时间,在办公室或者家里用电脑上,出门在外用手机发,连上厕所也不耽误。一旦停下来不上微博,就会出现焦虑、烦躁、易激怒、注意力不集中、睡眠障碍、食欲不振等反应。

治疗:

“微博控”如何才能避免微博成瘾?一定要明确自己使用

微博是基于何种需要,使用微博要在需求范围之内,不能因为玩微博挤掉正常休息时间。比如双休日,下班后就应和朋友出去唱唱歌、聊聊天、喝喝茶,选择其他比较休闲健康的方式放松自己。

1.如果是基于工作需要,工作完成后应尽量少上微博。

2.仅是娱乐需要的,在娱乐消遣达到身心满足后应停止关注微博。

心碎综合征

人在遇到重大的情感打击时,例如失恋,突然失去亲人,巨大的恐惧等重大精神打击,都会出现类似的情况,交感神经就大量分泌儿茶酚胺、心肌肾上腺素等,这些激素的过量分泌刺激下,导致心脏心室收缩无力,出现心尖球形改变,这时心脏的跳动能力突然减弱,造成剧烈胸痛或呼吸困难等类似心脏病发的状况。

治疗:

专家建议,一旦失恋或遇到其他的情感打击,应该找人倾诉或者大哭一场。有些人想尽办法遗忘,其实还牢记心里,对健康并没有好处。如果十分痛苦,最好要哭出来。研究发现,动情而哭时,会分泌更多的激素和神经递质,有助于去除体内因负面情绪而分泌的化学成分。

单曲循环征

所谓单曲循环征,就是指喜欢重复循环播放同一首歌。也包括总是看同一个电视节目、同一部电影,读同一本书,重复多次欲罢不能的状态。患上单曲循环征的人,经常会感觉腰酸背疼,烦躁易怒、头晕目眩、多汗体虚,同时多有眼睛肿、黑眼圈等现象。

治疗:

该怎样摆脱这种状态?要从两方面着手,虽然单曲循环征的

表现形式一样,但其原因不一样,每个人要查找自己的原因,有针对性地摆脱。再者,就是要走出去,多与朋友交往,多向朋友诉说,这也是缓解压力、逐步摆脱单曲循环征的方法之一。

1.应以正确心态积极面对生活、工作,加强情绪锻炼,多方面培养自己的兴趣爱好,面对工作不顺等意外保持平和心态。

2.应抛弃以往“宅”生活,将自己的目光从手机、电脑、微博等挪开一会儿,走到大自然中去。

电话失忆征

电话失忆征,是一种瞬间失忆现象。通常是指拨通电话的那一瞬间忘记了对方是谁或拨打热线电话的过程中忘记下一步该如何操作。

治疗:

许多人会发现,在紧张忙碌的一天后,居然还是记忆了一些重要的事情,或没去干那些该干的事情。对于这种常常让人不解的现象,现在至少有了一个科学

的解释:这就是压力和紧张可以使人失忆。

但研究人员表示,紧张情绪是可以上下调节的。当人处在高噪声环境下,或即将进入考试时,也会产生紧张情绪,但只要加以控制,紧张情绪就不会演变成灾难性的病态。一般来讲,当人比较自信时,就不容易紧张,从而也就避免了激活蛋白激酶C,防止了短期记忆受到破坏。

下班沉默征

指上班时侃侃而谈,聚会应酬时笑容满面,回到家却疲惫懒言,面对亲友麻木冷淡。“下班沉默征”者在上下班时间判若两人,对正常的情感交流避之不及,甚至拒绝亲友的抚慰,进入了交际怪圈。

治疗:

努力关注生活细节,寻找生活乐趣。重视情感交流,主动与亲友沟通,跳出交际怪圈。主动

改变不良生活方式,选择对自己真正有效的解压方法。

对于工作劳累而“下班沉默”的人,亲友应在适当的时间适当介入,不要在其烦躁或疲劳时强制交流。同时,亲友要重视日常的关怀,学会倾听,认真体会对方感受,给重压下的对方更多理解和关怀。

用人单位应提高对人性化管理的重视,对单位员工给予工作和生活同样的重视。

厌班征

厌班征表现为对工作的一种倦怠,多发于都市白领阶层,可以说是一种“都市白领病”。他们的共同特征几乎都是:早上不想起床,起床后不想出门,走在路上不想去办公室,到了办公室就头昏脑胀……

治疗:

1.思考。好好想清楚自己想要的到底是什么。

2.规划。拿出白纸把要做的事情逐条写下,按迫切程度进行先后

排列,然后从第一个做起。

3.沟通。及时的沟通很重要,和同事多聊天,当人际关系更亲密后,我们才会对人对事产生需要与被需要的归属感。

4.放松。尽量在工作时间内完成工作,休息时间就彻底放空。

5.控制。不对厌班情绪放任自流,除了非常私人化地审视工作、调整心态外,还得注意不把坏情绪带给他人的。

快递依赖征

快递依赖征,即许多人对快递的依赖到了前所未有的程度,不仅买个化妆品需要快递,连买菜、买袋瓜子、花生、卫生巾也都频繁叫着快递,这种具有频繁使用快递行为的人称之为患有快递依赖征。

治疗:

快递这种快捷、简单的生活方式会让人们变得懒惰,不愿交

流,久而久之过分依赖快递,甚至有可能让自己变得只生活在自己的狭小空间中,人际关系变得单薄,情况严重的,还可能导致神经衰弱。适当的使用快递解决日常生活和工作所需自然无可厚非,但是,我们还是应该理性对待快递。在自己力所能及的情况下,尽量让自己去做,因为这不仅可以锻炼自己的身心和社交能力,还可以培养亲密的人际关系。

相关链接

脸盲征:又称为“面孔遗忘征”。最新研究发现,过去被认为极为罕见的脸盲征实际上在全球范围内较为普遍。该症状表现一般分为两种:患者看不清别人的脸;患者对别人的脸型失去辨认能力。

密集物体恐惧征:对密集排列的相对小物体很敏感,感觉头晕,恶心,头皮发麻。几乎人人都有,程度因人而异。

选择性障碍征:对于同样能达到目的的不同方法、途径、路线,在选择的时候难以抉择,即便做出决定后仍然疑虑其它的选择是不是更好,从而导致时间的浪费,精神上的焦虑。选择性障碍源于追求完美的病态心理,做任何事情都想达到完美。

假日综合征:是在长假后生活习惯难以调整的一种心理病。就是在节假日期间,由于过度疲劳、过度放松、暴饮暴食等而引起身体、眼睛、消化系统方面的疾病的总称。它既是身体疾病,也是心理疾病。例如学生不习惯早起,上班族不愿工作,上班后没有精神等。