

# “上班了，你还在“犯困”吗？”

春节长假已经过去，经过连续多天的吃喝玩乐，好多人上班后出现不适应，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。对新一年的工作，你是否也感觉到有些力不从心、焦躁不安？那么怎样应对这些“节后综合征”呢？

专家帮助市民调节节后综合征，顺利度过春节假期后的“犯困期”。如果你也深有同感，不妨让我们一起来想些妙招，跟“节后综合征”说拜拜。



## 1 睡眠紊乱综合征

春节期间，许多人都是选择利用长假回家过年，或者走亲访友、出门旅游，过节“节目”安排满满，聚餐、畅饮，甚至通宵打牌，“疯玩”后导致睡眠紊乱，原想上班前大睡一觉便会恢复，结果明明疲劳却精神“很好”，怎么也睡不着。

一时无法从节日的作息时中调整过来，夜里精神抖擞，熬到早晨才能睡着。

**专家对策：**早睡早起，起居有序，中午小憩一会养养神

专家表示，长假玩乐过度，打乱了人体正常的生物钟，造成植

物神经系统紊乱，结果“睡眠紊乱”就会找上门，对此，市民可以通过休息或给身体补充营养得到改变，做到早睡早起，起居有序，中午小憩一会养养神。尽快停止各种应酬，调整饮食和睡眠。特别是这几天，睡眠要保持6-8个小时/天，中午小憩一会儿，晚上争取早睡。一般说来，这样一周后就可以恢复正常了。上班族一定要及时收心，或者以休闲和读书相结合的方法放松自己，让心神安静下来。也可以选择饭后散步、慢跑、打球等运动来缓解，让身心“动”起来。

## 2 消化不良综合征

春节肯定都离不开了饭局，天天是鸡、鸭、鱼、肉，再加上各种零食，一天到晚嘴不闲着。过不了几天，有些人便觉得毫无胃口，吃不下东西，胃部隐隐作痛。另外，有不少市民过完年想吃素食清肠减肥，没想到却出现腹胀等不适症状。

**专家对策：**适当运动对付神经性厌食

由于这一问题，专家找出对

策，这属于神经性厌食，可适当吃一些健胃消食片或山楂片，尽量吃清淡一点的饭菜，让塞满鱼肉的肠胃歇歇。另外，最佳的方法是参加一项自己喜欢的运动，让自己的身心“动”起来，胃口也会调整到正常状态上来。

春节期间食用油膩食物过量者，要注意膳食平衡、荤素搭配，可适当增加水果摄入，或用金银花、菊花泡水喝。

## 微博网摘：综合征PK好心情

“世界上最短的距离就是从假期开始到假期结束。”2月16日，新浪微博显示，网友们都在热议春节后“上班第一天”，受节后综合征困扰者与表达上班好心情网友基本平分秋色。

2月16日，“上班第一天”成为新浪微博的热门话题，截至晚7时，全国约有511万相关微博。

粗略查看5页约200余条微博，发现吐槽困倦、烦闷的不少，不过

晒红包、发祝福、鼓劲的微博也占到一半。

“me---em”：“上班第一天真是不想做事情的，找机会早点开溜。我想等到公司楼下的热干面从现在的5元恢复到3.5元的时候，我的心差不多就收回来了。”

“大大-Min”：“上班第一天，完完全全不在状态，各种困、累、烦……难道这就是传说中的节后综合征。”

“蓝晓沫Q”：“眼皮直往下搭，

心里各种默念，不想上班不想上班。”

“囧囧八爪鱼”：“普通公司元宵节后开始上班，文艺公司二月二龙抬头开始上班，xx公司已经开始上班了。”

“你好小龍人”说：“新年上班第一天，意外收到开门利市一个，好彩头！新的一年日子一定要过得红红火火！”

“云治衣lhy”：“上班第一天，

跑步40分钟3公里，汗水和初春的艳阳让我真切地感到我还活着，2013，职场，我又回来了！”

还在给孩子喂奶的妈妈“御姐LV”：“上班带着奶瓶，要挤出乳汁留给孩子。”上班第一天！不错不错！背奶妈妈走起！”

“柳舞台城一像风一样的女子”：“感觉没睡够，中午阳光很好，吸收正能量……虽然很累，但没有理由不微笑。”

快的结，不要拖拖拉拉，再让它们牵扯自己的精力。例如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，这样可做到心里踏实。尽量松弛自己那种高度紧张的思维运作模式，争取和朋友多交流，以度过最初上班的思想波动危险期。

另外，白领们可以自我调节，或者向朋友或者亲人寻求帮助，通过向别人倾诉调整心理，释放压力。

## 3 新年焦虑征

过完农历春节，就是新的开始，如何在蛇年获得进步这成为白领们上班愁的第一件事，为此，很多上班族对此焦虑不安，心神不定，感觉十分疲惫，如为升职发愁，为加薪发愁等，手头的工作更是打不起精神处理。

**专家对策：**自我调节，释放压力

专家说，这属于心理问题，长假之后，要将节日期间还没有处理完的事情，用最简便的方式尽

## 4 沉溺假期综合征

春节长假期间，也有这么一群人，足不出户，一天到晚与电脑为伴，沉溺于网络。几天下来，只觉得头重脚轻，眼睛发干，看东西发花。直到工作，心里还惦记着假期生活。

**专家对策：**按摩、散步，对付疲劳

对于这种情况，专家解

释，长时间用脑，大量消耗能量导致大脑血液和氧供应不足，削弱了脑细胞的正常功能，缓解的方式是让大脑放松休息，可轻轻按摩头部、散步困倦或做其他小事分分心、听听音乐等；心理疲劳则应设法减轻心理压力，严重者应赶快去看心理医生。

尽管网友吐槽不断，但专家表示，节后综合征在每一个长假后多少都会出现，并不是一种疾病，只是节日放松与节后紧张对比，产生情绪落差，形成的心理不适。

专家提醒，节后综合征不需治疗，随着工作进入状态，3—5天便可不治自愈。单位及市民本人可以设立某种结束仪式来加快收心，如单位开座谈会、开动员会。个人梳理工作目标、计划，从相对容易的项目开始。

上班一族 一是要调整生物钟。做到早睡早起，保证睡眠，有条件的上班时可以让午休一会儿。晚上睡前洗个热水澡，尽量恢复到春节前的作息时间。

二是调整心理，尽快收心。应该尽快停止各种应酬，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。

三是做适量运动，像慢跑、散步、舞蹈，以振奋精神。

## 5 上班恐惧征

春节长假过后，总有一些人心里会产生莫名其妙的恐惧感，主要有以下几种症状，差不多不知道做什么，常常坐在办公桌前长时间发愣，不知道工作从何做起；手脚发软，浑身无力；头昏脑胀；突然觉得上班没意思，想要辞职。

**专家对策：**停止应酬，静心思考

对于这种年后的上班恐惧症，专家表示，要想解决这一问

## 6 麻将后遗症

春节长假期间因打麻将引发颈椎病、痔疮的患者为数不少。不少市民都想在春节期间痛痛快快地打个够，几乎天天不下牌桌。

**专家对策：**多做头颈部运动

冬季气温较低，容易使头颈

## 7 味觉失调

“过年也没吃什么大餐，不知道怎的，都快一周没吃主食了，看什么都觉得没食欲。”像市民王女士一样神经性厌食症的上班族也不在少数，采访中记者发现，这类人从大鱼大肉水果蔬菜，从啤酒饮料到牛奶咖啡，过年期间的大综合饮食彻底打乱了饮食规律，以至于节后厌食。

**专家对策：**喝点凉茶调肠胃平衡

专家表示，如假期吃过多煎炸的食品，可适当喝点凉茶，

可喝点姜汤，以调节胃肠的阴阳平衡。同时建议，可服用一些助消化的药物，如保济丸、孝母片，也可适当吃一些健胃消食片或山楂片，多吃一些蔬菜水果，多煮一些小米粥，如果身体出现不适，应当及时就医，以免贻误病情。

**多看到节后时光好的一面**

假期尾声的好处在于你终于有机会可以休息休息、放松下来与自己相处。假日前无论工作还是生活中的疯狂状态终于告一段落，兴许假期中的时间能让你做一些平常无法去做的事儿。能从日常生活中脱离出来总是好的，能给你一个机会体会生活。

**在新年计划上，别太逼自己**

确保你定下的目标都是合理的，更重要的是它们应是可达成的。用减肥来举例，要想减到零号的尺码不现实，但如果要求自己一周减一磅约0.9斤就比较合理了。

**多接触人**

有的节后忧虑征的产生是因为假日期间我们身边多有朋友家人的陪伴，而节假日后却突然回到一群不那么熟悉的人中间，或者根本无人陪伴，这时要想保持心情愉悦，应该多和朋友家人联络，走出去，参与活动，多和人群互动。

**做一些能让你向前看的事儿**

你可以组织一些有趣的事儿来保持自己参与的兴奋感，比如和朋友共进晚餐，开始一门新的兴趣课，定时参加某种体育活动，看电影等等。参与这些符合你兴趣和预算的活动，你就能保持假日的的新鲜感。

**吃回健康食物**

假日期间放纵自己大吃特吃后，通常我们都会有点发胖或营养不均衡，给自己设立目标吃回健康食品，喝健康的饮品，并且保证做足够的运动。健康进食，保证运动会让你恢复愉快的心情，并且保持体型。

**寻求专业帮助**

节日通常会有一些工作和生活中的问题暂缓，因为所有这些庆祝、聚会和准备，要求你全身心投入无法抽身。一旦这些忙碌的时间都过去，你就有时间好好想想那些该解决的日常事务。无论是经济问题，重新装修房屋，或是处理一段不愉快的经历，你都可以利用这段时间求得专家帮助。

**期待新的一年**

另一个驱赶忧虑心情的办法，就是保持一个积极的心态，好好计划新一年的各种活动，想想未来的变化和你想在这一年做的事儿，或是想要参与的任何活动，为想做的事情计划并打算第一步，而一旦当你开始忙碌地计划起来，你就不会有时间忧虑了。



## 8 步入轻松法

在经历了春节假期的美好时光之后，很多人会感到忧虑，并且感觉要恢复日常生活节奏很困难。根据DSMIV(精神疾病诊断与统计手册)的描述，“节后忧虑”，“节后抑郁”或是“新年后忧虑”，这些名词都描述了春假或是节假日后的精神压力。接下来的这些步骤可以帮助你摆脱你的节后忧虑征。

**节后会有段时间心情低落**

节假日期间总是愉快与压力并存。告诉自己这只是一正常的感受。这段时间很快就会随着日常生活的继续而过去的。

了解节后自己的心情会受到影响，告诉自己这就是一种正常的感受。这段时间很快就会随着日常生活的继续而过去的。

是原有颈椎痛和肩周炎的患者更容易复发。“打麻将常常一坐就是大半天，这导致颈周血脉不通，易引发痔疮，肛裂等肛肠疾病。”

**专家建议：**这类市民，每天可做1至2次头颈部运动，包括前屈、后伸、左右旋转。此外，不要用高枕头睡觉。

**5 上班恐惧征**

春节长假过后，总有一些人心里会产生莫名其妙的恐惧感，主要有以下几种症状，差不多不知道做什么，常常坐在办公桌前长时间发愣，不知道工作从何做起；手脚发软，浑身无力；头昏脑胀；突然觉得上班没意思，想要辞职。

**专家对策：**停止应酬，静心思考

对于这种年后的上班恐惧症，专家表示，要想解决这一问

题，市民应该从生理、心理各个方面做好调节。上班族应尽快停止各种应酬，规律睡眠、饮食，静心思考上班后应该做的事，使自己的心理调整到工作状态上。

一旦出现紧张、忧虑、厌倦工作的不良心态，也不要着急，白天多喝点茶、咖啡，多做深呼吸，中午抓紧时睡个午觉。另外，每天晚上10点按时睡觉，同时每天坚持锻炼10分钟左右。

**6 麻将后遗症**

春节长假期间因打麻将引发颈椎病、痔疮的患者为数不少。不少市民都想在春节期间痛痛快快地打个够，几乎天天不下牌桌。

**专家对策：**多做头颈部运动

冬季气温较低，容易使头颈

和肩部受凉，长时间打麻将身心疲乏会使身体抵抗力下降，特别

是原有颈椎痛和肩周炎的患者更容易复发。“打麻将常常一坐就是大半天，这导致颈周血脉不通，易引发痔疮，肛裂等肛肠疾病。”

**专家建议：**这类市民，每天可做1至2次头颈部运动，包括前屈、后伸、左右旋转。此外，不要用高枕头睡觉。

**7 味觉失调**

“过年也没吃什么大餐，不知道怎的，都快一周没吃主食了，看什么都觉得没食欲。”像市民王女士一样神经性厌食症的上班族也不在少数，采访中记者发现，这类人从大鱼大肉水果蔬菜，从啤酒饮料到牛奶咖啡，过年期间的大综合饮食彻底打乱了饮食规律，以至于节后厌食。

**专家对策：**喝点凉茶调肠胃平衡

专家表示，如假期吃过多煎炸的食品，可适当喝点凉茶，

可喝点姜汤，以调节胃肠的阴阳平衡。同时建议，可服用一些助消化的药物，如保济丸、孝母片，也可适当吃一些健胃消食片或山楂片，多吃一些蔬菜水果，多煮一些小米粥，如果身体出现不适，应当及时就医，以免贻误病情。

**多看到节后时光好的一面**

假期尾声的好处在于你终于有机会可以休息休息、放松下来与自己相处。假日前无论工作还是生活中的疯狂状态终于告一段落，兴许假期中的时间能让你做一些平常无法去做的事儿。能从日常生活中脱离出来总是好的，能给你一个机会体会生活。

**在新年计划上，别太逼自己**

确保你定下的目标都是合理的，更重要的是它们应是可达成的。用减肥来举例，要想减到零号的尺码不现实，但如果要求自己一周减一磅约0.9斤就比较合理了。

**多接触人**

有的节后忧虑征的产生是因为假日期间我们身边多有朋友家人的陪伴，而节假日后却突然回到一群不那么熟悉的人中间，或者根本无人陪伴，这时要想保持心情愉悦，应该多和朋友家人联络，走出去，参与活动，多和人群互动。

**做一些能让你向前看的事儿**

你可以组织一些有趣的事儿来保持自己参与的兴奋感，比如和朋友共进晚餐，开始一门新的兴趣课，定时参加某种体育活动，看电影等等。参与这些符合你兴趣和预算的活动，你就能保持假日的的新鲜感。

**吃回健康食物**

假日期间放纵自己大吃特吃后，通常我们都会有点发胖或营养不均衡，给自己设立目标吃回健康食品，喝健康的饮品，并且保证做足够的运动。健康进食，保证运动会让你恢复愉快的心情，并且保持体型。

**寻求专业帮助**

节日通常会有一些工作和生活中的问题暂缓，因为所有这些庆祝、聚会和准备，要求你全身心投入无法抽身。一旦这些忙碌的时间都过去，你就有时间好好想想那些该解决的日常事务。无论是经济问题，重新装修房屋，或是处理一段不愉快的经历，你都可以利用这段时间求得专家帮助。

**期待新的一年**

另一个驱赶忧虑心情的办法，就是保持一个积极的心态，好好计划新一年的各种活动，想想未来的变化和你想在这一年做的事儿，或是想要参与的任何活动，为想做的事情计划并打算第一步，而一旦当你开始忙碌地计划起来，你就不会有时间忧虑了。



## “节后综合征”今年又有新状况

春节长假过完了，据智联招聘网的一项有5000人参与的调查，有48.1%的人都表示有节后恐惧症。由于今年春节外出旅游的人很多，“节后综合征”还出现了新情况——为了逃避上班，尽量恢复到春节前的抗拒回家！

**症状之一：不想回家**

25岁的张小欣是一名小学老师，今年春节和男友一起去马来西

亚的沙巴享受阳光。“一想到回来就要上班，完全不想踏上回程的飞机。”张小欣说，回到家后，她既不想出门也不愿意看时间，闭上眼睛，脑海中就浮现出阳光、沙滩……

**症状之二：不想上班**

“不想早起，不想去挤公交车，不想中午吃盒饭……”一提起接下来要连续上7天班，在广告公司当策划的李先生就开始疯狂

了。“我打算把年假休请了，刚好7天，这样可以好好在家里休息一下。”李先生说。

**症状之三：睡不醒**

凌晨两三点躺下，下午一两点才起床……从大年除夕晚上开始，肖峰就变成了这样的生活节奏，生物钟完全倒置。肖峰说，他这个春节哪儿都没去，就在家补

觉，“现在不到凌晨睡不着，不

到中午醒不了！”

**专家支招：**提前进入工作状态

专家表示，现在节假日综合征几乎很多人都有，最好在假期结束前一天就提前进入正常的工作作息状态，即使晚上睡不着也要躺在床上，为自己上班做一些计划，安排好要做的事情，这样有助于缓解节后的不良情绪。

专家表示，如假期吃过多煎炸的食品，可适当喝点凉茶，

可喝点姜汤，以调节胃肠的阴阳平衡。同时建议，可服用一些助消化的药物，如保济丸、孝母片，也可适当吃一些健胃消食片或山楂片，多吃一些蔬菜水果，多煮一些小米粥，如果身体出现不适，应当及时就医，以免贻误病情。

**多看到节后时光好的一面**

假期尾声的好处在于你终于有机会可以休息休息、放松下来与自己相处。假日前无论工作还是生活中的疯狂状态终于告一段落，兴许假期中的时间能让你做一些平常无法去做的事儿。能从日常生活中脱离出来总是好的，能给你一个机会体会生活。

**在新年计划上，别太逼自己**

确保你定下的目标都是合理的，更重要的是它们应是可达成的。用减肥来举例，要想减到零号的尺码不现实，但如果要求自己一周减一磅约0.9斤就比较合理了。

**多接触人**

有的节后忧虑征的产生是因为假日期间我们身边多有朋友家人的陪伴，而节假日后却突然回到一群不那么熟悉的人中间，或者根本无人陪伴，这时要想保持心情愉悦，应该多和朋友家人联络，走出去，参与活动，多和人群互动。

**做一些能让你向前看的事儿**

你可以组织一些有趣的事儿来保持自己参与的兴奋感，比如和朋友共进晚餐，开始一门新的兴趣课，定时参加某种体育活动，看电影等等。参与这些符合你兴趣和预算的活动，你就能保持假日的的新鲜感。

**吃回健康食物**

假日期间放纵自己大吃特吃后，通常我们都会有点发胖或营养不均衡，给自己设立目标吃回健康食品，喝健康的饮品，并且保证做足够的运动。健康进食，保证运动会让你恢复愉快的心情，并且保持体型。

**寻求专业帮助**

节日通常会有一些工作和生活中的问题暂缓，因为所有这些庆祝、聚会和准备，要求你全身心投入无法抽身。一旦这些忙碌的时间都过去，你就有时间好好想想那些该解决的日常事务。无论是经济问题，重新装修房屋，或是处理一段不愉快的经历，你都可以利用这段时间求得专家帮助。

**期待新的一年**

另一个驱赶忧虑心情的办法，就是保持一个积极的心态，好好计划新一年的各种活动，想想未来的变化和你想在这一年做的事儿，或是想要参与的任何活动，为想做的事情计划并打算第一步，而一旦当你开始忙碌地计划起来，你就不会有时间忧虑了。

## 三类人如何恢复正常生活

上班一族 一是要调整生物钟。做到早睡早起，保证睡眠，有条件的上班时可以让午休一会儿。晚上睡前洗个热水澡，尽量恢复到春节前的作息时间。

二是调整心理，尽快收心。应该尽快停止各种应酬，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。

三是做适量运动，像慢跑、散步、舞蹈，以振奋精神。

四是调整饮食，尽快恢复体力。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。多喝水，控制零食，以便缓解身体的疲惫感。

**家中的老人**

平日清静惯了老人，春节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，儿女孙辈离开，老人一下子又

进入安静状态，回到以往的平静生活中，精神无法适应。加之打乱的作息时时间一时难以恢复，这时老人极易出现身体不适症状，严重的会引发其他身体疾病。所以，节后老年人应注意休息，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，和平日里的老伙计多进行沟通交流。

**上学的孩子**

春节长假是孩子最开心的时候，而节后马上就要面临开学。

一些孩子春节期间都沉溺在游玩的乐趣中，存在精神萎靡，注意力无法集中，甚至出现逆反心理和厌学行为。在此情况下，家长一方面要帮助孩子调整作息时间，做到起居有序，力求早睡早起，拨回紊乱的生物钟。另一方面，家长要帮助孩子尽快进入学习状态，可在开学前适当布置一些作业，也可陪孩子去书店选购一些新学期所用的书籍和学习用品。一个好的铺垫和心理暗示，能有效避免节后不良影响。