

齐鲁晚报大篷车进社区

主办: 齐鲁晚报·今日淄博
漱玉平民大药房



约三成市民节后上班有点懒

大篷车免费体检走进张店小西湖社区,倡导健康过假期

很多人都听说过国庆、春节等长假过后,不少上班族容易患上“假期综合征”,出现精神不振、嗜睡、不想上班等症状。其实,并非只有长假,像“五一”、端午节这样的小长假,如果调整不好,也容易让假期综合征找上门。6月1日,由本报和漱玉平民大药房联合举办的齐鲁晚报大篷车活动走进张店公园街道办小西湖社区,为居民免费体检,并讲授了一些应对假期综合征的调节常识,倡导健康过假日。



漱玉平民大药房的工作人员给市民测量血压。 本报记者 刘光斌 摄

本报记者 刘光斌 见习记者 唐菁 通讯员 马孝进

假期刚过一半,心里就开始紧张

今年端午节假期恰逢“六一”,不少家庭都选择这个时间段带孩子外出游玩。儿童节当天,居民张喻仁(化名)与12岁的儿子将整理好的衣物、帐篷及食物放到了私家车后备箱里,一家三口准备自驾游前往文昌湖垂钓。“就是感觉假期有点短,今天是放假第二天,已经在思考后天上班的事情了。”

刚刚从外地赶回淄博的李知廷脸上带着疲惫,“大半夜起来,坐了7、8个小时的火车。三天假期,头一天加了半天班处理了点单位的急事,今天回家陪陪爸妈,明天一早就又得坐车回去。这假期本来是休息放松的时间,可现在比平时上班还累,真是纠结。”一想到旅途劳顿及公司里堆放的待

办事项,李知廷就觉得紧张。

漱玉平民大药房工作人员唐小保说,假日期间无论是无所适从的忙碌,还是苦于担心上班后的工作,都是“假期综合征”的表现。“虽然不能称之为疾病,但它所带来的精神不振、失眠、心情抑郁等负面情绪,却影响了人们的正常工作学习。”

日常工作压力大,易致节日心理失调

近年来,假期综合征越来越多被提及。很多人原本打算通过度假来舒缓工作中的压力,放松身心,最后却使自己心力交瘁,欢乐的节日变成疲惫不堪的“劫”日。

“据我们的工作经验,现在得有近三分之一的市民假期后会出现假期综合征,只是有些人明显,工作受影响严重,有些人不明显,比较容易调整好而已。”漱玉工作人员唐小保介绍。

“平时工作紧张,突然闲下来无事可做,反而容易出现失落、焦躁不安等不良情绪。”唐小保介绍,在高度紧张的工作状态下,人的大脑中枢会建立起一套高度紧张的思维运作模式,如果一下子从高度紧张的状态中停下来,原来那种适应紧张节奏的心理模式便会突然失去对

象物,这时,平日总在超时工作,觉得没个人时间的人们,面对宽松的环境反而感到不适。

而与节日心理失调相对应的是节后抑郁。有些人会因从节日的玩乐中突然回到平静而出现失眠、胸闷、心中空空如也、失落、抑郁等现象。通俗地说,这是因为人们不能“收心”,无法学会自我调节以适应原有的平静状态。

专家建议

放假最后一天 休息好很重要

“虽然端午节假期并不长,但对一些人来说也会产生假期综合症。倘若发现自己有了一些症状,不要等假期结束,就应该开始进行适当调整了。”漱玉平民大药房工作人员李长亮介绍说,很多年轻人在假日期间作息不正常,而假期结束后便引起身体的疲劳和精神上的失眠。“节后上班,上学前一定要保持良好的睡眠。比如端午假期的最后一天就不要再旅游、聚会,保证7—8个小时的充足休息,散散步,听听音乐,让大脑放松休息,为即将到来的快节奏工作和学习做一下过度。快乐、平静的心态,更利于顺利融入工作、学习。”

而针对假期中,市民所产生的懒散、逃避情绪,李长亮则建议市民通过沟通来进行自我调节。“从兴奋进入平淡,从愉悦走向紧张,任何人都会不适应,这时候就要适当寻求一些帮助。”李长亮介绍说,与朋友、家人倾诉心事,可以有效排解负面情绪;上班、上学之前,也不应继续采取逃避的态度,而是应当梳理一下第二天的工作和学习安排,以免一上班就陷入应接不暇的忙乱之中。

社区居委会:

集体娱乐活动

让年轻人放松身心

假期综合症并不需要治疗,更多依靠心理及生活中的自我调解。“我们前段时间走访的时候,就有年轻人向我们提出建议,应当在周末或者假期的时候举办一些娱乐活动,让年轻人也能够进社区里得到放松。”张店小西湖社区党总支书记、居委会主任高慧介绍说,小西湖社区辖区内有一半小区是新建小区,年轻人较多,为满足年轻人的业余精神需求,社区正在计划举办一些棋牌、体育比赛来充实年轻人的生活。

通过集体活动的调节,居民在放松身心的同时,也能加强相互间的交流,区别于一般吃吃喝喝过假期,是一种更为健康的过节方式。“我们还准备在本周举行一次健康知识讲座,讲一些对市民比较实用的健康保健常识。社区里的文体活动室也会正常开放,只要居民有需求,就可以来这里放松调整。”高慧介绍说。

相关链接

年轻人也要注重预防颈椎病

本次大篷车健康体检进社区活动中,漱玉平民大药房还为居民提供了颈椎牵引器的体验活动。“不科学的坐姿、生活习惯及繁重的体力劳动让很多居民,都受到颈椎病的困扰。不止是老人,现在年轻人患颈椎病的也很多。”工作人员王浩宇介绍说,颈椎病多表现为颈部酸痛、头晕头痛,严重者甚至可造成瘫痪。

“刚刚戴上时,就有拉伸的感觉。过了一会儿,能感到肩部没那么沉重了,蛮舒服的。”58岁的王友山体验了颈椎牵引器后说。

“颈椎牵引器通过拉



居民一边做颈背按摩,一边看报纸。 本报记者 刘光斌 摄

伸,可以增加大脑血、氧供应,对治疗和预防颈椎病有一定的疗效。但是居民在使用时,也应采用科学

的方法,一次性牵引忌过长的,最好不要超过半小时,且没有出现酸痛等症为最佳。”王浩宇介绍说。