

策划人语

对节后综合征说Byebye

□唐娜

国庆长假刚过,节后综合征驾到。

说到节后综合征一词,或许多人并不陌生。每到假期结束,工作扑面而来的一刹那,“我不想不想上班”成为很多人心中奏响的主旋律。所谓节后综合征,实际上并不是某种具体的疾病,而是指在长假前后过程中由于生活规律、生活节奏、社会角色的变化和调整,所引发的一系列身心不适应。百度百科如此解释。

对于节后综合征,有人喊“困”,有人吆喝累,也有人说“矫情”。

七日为限,或亲友团聚,胡吃海喝,或玩耍游乐,不拘一格。转眼间,要重新就位,继续学习和工作,为生活奔波。想想就心碎。于是,节后综合征这样的总结性词汇应运而生,瞬时就把内心感受表达得淋漓尽致。

实际上,上班族和学生群体的不仅仅是老年人也饱受节后综合征的折磨。短暂的团圆后,儿女们纷纷回到各自工作中或去外地上学,心里比节前更空虚,强烈反差,容易导致孤独、失眠、焦虑等症,想想也心碎了。

如今,节后综合征这个词已被越来越频繁地提及。从某种程度上说,节后综合征是对现代人的一种警示。当可以让身心愉悦,能彻底放松伸懒腰的“劫”日,假期结束后,人人都会沉浸在烦躁、沮丧、焦虑等情绪里,甚至影响正常工作和生活时,那就说明我们应该好好反思自己的过节方式。

也许,假期里,挥霍式游玩真心让我们难以扛起工作压力,但这只是人之常情,绝不是一种病态。摆脱并远离节后综合征,关键在于心态。用乐观豁达的态度,来面对假期后的工作、学习,甚至空腹更令人欣喜。眼看着,十月近半,假期渐渐远去。上班族对于上班的抵触情绪早已被繁忙工作所驱散,几堂课下来,学生们或已收心,而家里的空巢老人们也继续跳起舞蹈。

节后综合征,其实不算什么。

