

十一长假已过,您是否还在十一假期的余热中不能自拔?

在举国同庆的日子里,亲朋团聚,免不了推杯换盏,合家出游,虽难免舟车劳顿,只要我们玩得尽兴就是最美的享受。由于活动安排得太紧凑或者娱乐无度,所以在说长不长说短不短的假期模式里生物钟被扰乱,生活节奏被改变,收假之后突然恢复工作、学习甚至生活的节奏,不少人会出现浑身无力、嗜睡、做事精力无法集中等症状。有些人会呐喊:“受不了了!节后综合征快让我崩溃了!”

本报记者 赵清华



## 不光上班族和学生群体,空巢老人也中招 节后综合征大诊断

专家说法

### 如何摆脱 节后综合征

目前,节后综合征人群不光是上班族,还有学生和空巢老人群体,那么,他们应该如何克服节后综合征呢?

针对学生们的节后综合征,山东青年政治学院心理咨询室王俊燕指出,虽然有的同学没有出游,返校后也会疲惫不堪,甚至身体不适,主要是因为学生们在学校时有严格的作息时间表,十一期间,学生们没有什么计划,想吃就吃,想睡就睡,不光作息时间表被打乱,饮食方面不少人暴饮暴食,甚至烟酒无度,造成身体各器官超负荷运转,整个身体正常运转的系统被打乱了,再突然停下来,身体不适自然就来了。

“节后综合征用平常话来说就是节奏转变问题,专业术语来讲就是‘动力定型’。”王俊燕举了个例子,就像坐过山车,车慢慢地往上爬的时候乘客没什么感觉,最担心的就是什么时候爬到最高点后落下来,那也恰恰是最刺激的时候。但大部分人并没有出现呕吐、头晕等症状,因为过山车的车道设计合理,从制高点到最低处设有渐进的过渡地带。同样应对节后综合征,我们也应该在假期结束前预留出过渡的时间。

对于上班族来说,假期松弛的弦一时适应不了紧张繁忙的工作状态,好多人到了上班第一天还不适应,一些上班族还出现了焦虑、郁闷等情绪,甚至对上班抱有恐惧心理。案例中小张节后第一天上班请假,基于健康是对自身的一种保护,但利用上班时间请假经济角度讲不可取。最可行的应该是7天假期应该预留一天时间来过渡到工作状态。先找一种适合自己的方式,让自己放松一下,静下心来思考上班后该做的事,必要时可以先着手次日的工作,之后的工作就会得心应手。

同时,像案例中的工作狂小王虽然看似节后综合征不明显,但恰恰这是很危险的,在这种高压工作下,脑部神经已经麻木进而适应。但是适应并不表示身体吃得消,很多突发性疾病可能会突发。所以,即使自己感觉不到累,在假期里也需进行必要的休息。

上班族过节时饮食不规律易引起神经性厌食。不同的人饮食应该也不同。聚会多的人应适当吃一些健胃消食片,饮食尽量吃清淡一点;假期出游没有按时就餐的,回家后应补充营养,补充元气。另外,慢跑、做体操、伸展等,做一些使自己心跳加快、出汗的运动,让自己的身心“动”起来,胃口也会调整到正常状态。

在家人团聚高度热闹的节假日过后,老人们的生活又回归平静,因而感到孤单、抑郁。“这也称为退潮忧郁症,是节后综合征的一种。”王俊燕说,为缓解老人的退潮忧郁症,一方面做儿女的需要常回家看看,首先也要为父母延长节后余温,孩子们在刚离开家的头两个星期给父母打电话更频繁一些,帮助老人尽快走出假日综合征;另一方面,老人们应该适当丰富自己的生活,多参加一些活动,尽早恢复之前的生活状态,去公园晨练、去广场跳广场舞甚至琴棋、棋社、书画展厅都是值得老年人去的地方。让自己有事可做,更是老人克服节日病最有效的方法。

### 假期玩太累,上课犯“迷糊”

10月1日上午八点,小迪从济南乘长途大巴经过漫长的四个小时回到临沂老家,到家先是和弟弟嬉闹一番,美美地吃上一顿妈妈做的饭后,赶紧地去奶奶家,姥姥家挨个问好。接下来便是自己的自由时间。

小迪平时人缘很好,从幼儿园、小学、初中到高中时期,身边总有一帮同学围着转,当然,也少不了亲戚家的孩子们。“爸妈平时工作太忙没时间一起玩。”于是,小迪这个假期自然是跟朋友们一起度过。“我会分别组织他们出来玩耍,这次我们去卧佛寺、天马岛、渊子崖几个地方,等分别安排好跟他们的聚会,我的假期已所剩无几。”

然而,回到学校的第一天,小迪却发现自己开始手忙脚乱。“回来满满的疲惫,不想吃不想喝更甭说学习这事儿了!”小迪说道,自己身边好多同学也基本是这个状态。“回到

学校做什么都很没劲儿,又是晒被褥,又是去开水房打水,又是去学校餐厅买那些看着就没有胃口的饭菜,更可怕的是还得回来补高数的作业。”

等手头的活忙完,小迪发现跟同学们相互侃侃假期的生活是回学校后唯一有激情的事儿了。“头一天晚自习,教室里很多同学处于混沌状态,不是交头接耳,就是打瞌睡。当然可能几个学习的同学。”小迪顿了顿说,也可能真有,但他没注意。

包括小迪在内的很多人上课也提不起精神,看到这种情况,有些老师会时不时地讲两个关于假期的趣事来集中学生的注意力,“我们听见的就笑着应付一下他的良苦用心,但是,也不知道怎么回事一会儿就走神了。”对于放假回来他的学习状态,小迪只能用“迷糊”二字概括。



### 请假一天为“疯狂7日游”买单

小张在上海一家外贸公司上班,他一直想在杭州工作的姐姐一起旅游。对于难得的7天长假,姐弟俩早早地策划好“南方疯狂7日游”。于是,姐弟俩的疯狂7日游也随着假期的开始呱呱坠地。

10月1日,他们从上海出发,晚上抵达潮州,玩了两天。10月3日抵达深圳,停留了一天,10月4日来到广东,停留一天后到达厦门,来到了厦门大学,还去了鼓浪屿,10月6日上午到达杭州。这是此次出游的终点站。10月7日上午,小张坐上回上海的火车。小张说,吃南方的海鲜就像在山东吃煎饼一样,走到哪儿吃到哪儿,不习惯吃生海鲜的他还闹了几天肚子。

当天晚上,小张回到上海的家,身心疲惫的同时心里烦躁不安。“除了花钱,还受罪,疲惫之余看着景点也都感觉有名无实啊!”小张直喊出去旅游就是坑爹。

10月8日早七点一刻,闹铃像往常工作日一样滴滴的响了,怎么也睁不开眼睛的小张做了很长时

间的思想斗争之后,终于想出一个万全之策。果断拿出手机跟Boss请假,虚弱地说自己病了,善良的老板同意了他的请假。于是,小张索性一觉睡到下午,因为没有胃口,也没有吃饭,晚上沏了一碗玉米糊又接着睡了。

第二天早上醒来打开一条来自Boss的信息,“鉴于某些同志工作态度不是太好,影响工作效率,因此,本周末继续加班。”小张的心立马凉了半截。休息一天后的小张工作起来还是感觉阵阵的头晕。

同样是上班族,小王跟小张的节后状态却是天壤之别。小王是个近乎疯狂的媒体工作者,十一长假对她来说,没有开始也没有结束。“每天对我来说都是一样的,只要有任务,我会马上去做,什么假期对我来说都不算什么。”小王说,如果哪天因为度假而耽误了工作,那肯定是自己疯掉了。

### 空巢中老年人“节后最难熬”

虽然育有两儿两女,但家住威海的赵老先生夫妇却是典型的空巢老人。老两口今年都80多岁了,身体状况都不太好。女儿们没空天天上门,两个儿子都在外地上班,平时也很少有时间回家。二老时常挂念孩子,想给孩子打电话念叨念叨,又怕打扰孩子工作,于是,守在电话旁等着电话铃响成了习惯。因为距离太远加上平时工作忙,儿子们回老家固定的时间是每年的十一和春节,这两个节日是老人们最期盼的。

十一假期前一天,小儿子一家便踏上回老家的路。他们自驾从济南出发6个小时的车程,赵老先生夫妇一路上打了四个电话,“在路上慢点呀,别着急……”“这会到哪儿了呀……”“还得多长时间呀……”

盼星星盼月亮的终于盼来小儿子一家。第二天上午,大儿子一家也从河南赶来。一家人聚在一起说说笑笑好不热闹。然而,假期转眼就到尽头。

10月6