



巧对节后上班综合征

郑州市第八人民医院 张中发

国庆节期间,朋友小胡和几个朋友一起外出旅行,划水、爬山、玩的不亦乐乎……可节后一开始上班,小胡感觉全身疲惫,提不起精神,吃饭也没有食欲,始终进入不了正常的工作状态,进而开始恐惧上班。

专家称这是典型的节后综合征,其根本原因在于长假期间,人们外出旅游、走亲探友,休息的时间反而比平时上班还少,作息时间和规律全被打乱,加之节日期间饮食毫无规律,暴饮暴食,造成营养搭配不均衡,身体各器官超负荷运转,引起功能紊乱,不少人还烟、酒无度,更是加重了身体的负担,尽管还没有达到发病的地步,但已经让人身体感到不适了。

对于上班族来说,长假结束,一旦回到紧张的工作环境中,就容易身心失衡,出现各种亚健康症状,还容易诱发各种疾病。这种心理不适感一般发生在上班的前3天,也有人会持续一周左右。

“长假过后的节后综合征其

实并不稀奇,似乎也成为了节后的一种常态,关键还是要调整好调整。”张中发说。

克服长假后的“节日综合征”要从两方面做起,一是体力的恢复,二是心理的调整。这两方面的调整即各自独立又相互影响。

首先,身体的调整。要认真调节生物钟,长假玩乐过度,甚至通宵喝酒、打牌等娱乐活动,打乱了正常的生物钟,可通过休息或给身体补充营养得到解除,要做到起居有序,保证足够的睡眠时间,早睡早起,并积极锻炼身体,如步行、慢跑等运动,使自己的身体渐渐适应快节奏工作。上班前可好好洗个澡,能有效消除疲劳感。上班后一定要给自己安排好一天的工作,转移注意力,让自己更多关注工作的事情就会让自己恢复正常工作状态。



其次,心理方面的调整,要学会计划一下节后的工作安排和工作目标,要求越具体越好,并给自己留下一定的机动时间。对节后的工作应尽可能多考虑可能变化的方案,并针对每一种变化,计划好自己的应对方案,这样有所准备后可以减少心理的焦虑不安。主动找一些朋友相互了解一下各自对工作的应对方法,聊聊天也是很好的排解郁闷方法,如果节后厌班情绪无法自制,就要看心理医生了。

心理前沿

天花板更高 或心态宽容

走进一个房间时,我们常会无意识地打量它面积多大、是否宽敞。心理学家提醒,天花板的高度对人的心理影响可能更大。

日前,美国明尼苏达大学卡尔森管理学院梅尔斯莱维教授等人发表在《消费者研究》中的一篇文章,从心理学信息加工的角度证明了这一点。他们招募了一些大学生志愿者,让他们进入4个不同的房间,这些房间除了天花板高度不同,其

余布置都是一样的。结果发现,在天花板高度为2.4米左右的房间里,受试者普遍反映心情比较压抑,而在天花板高度为3米以上的房间里,则感觉心态更自由、开放。

研究者还发现,在天花板高的房间里,人们变得更宽容、友善,容易关注到事物的优点。他们建议,将这种特性用到家庭装修或商场布置中,也许会有不错的效果。(周茵)

户外集体散步 远离抑郁

一项研究显示,多到户外散步,与他人交往,避开与消极因素相关的事物,可明显改善心情。

发表在《生态心理学》上的这项研究称,参加集体户外散步能有效降低患抑郁症的风险,并减轻对生活的压力感,有利于人们的身心健康。

散步是一种低廉、低风险且很方便的运动方式,它能使人充分融入大自然中,是一种没有被充分利用且具有很大潜力的抗压武器。该研究认为,参加户外

散步组织很简单,不仅能提高人们在日常生活中的积极性,还能给那些患严重心理疾病的患者提供了一种非药物的治疗方法。

英国艾芝西尔大学和德蒙福特大学的研究人员对参加英国“为了健康而散步”组织的1991名参与者进行了评估。

结果显示,对那些刚经历过,比如有严重慢性疾病的患者、或失业等压力事件的人来说,他们在参加户外集体散步后,心情都会得到明显地改善。(曹淑芬)



富有同情心 晚年更幸福

根据美国加州大学圣地亚哥分校医学院的一项新研究表明,年长妇女与最近经历过重大变故的人,容易对人产生悲悯心,而富有同情心的人在晚年时会更健康、幸福。

这项研究是根据对圣地亚哥郡随机挑选的1000多名成人所做的调查,研究对象都超过50岁,年龄中位数是77岁。这项调查认定能预测个人自称同情心程度的3项因素,分别为性别、最近承受的苦难与高度的心理强韧度。无论年龄、收入、教育、种族、婚姻状况或心理健康状态如何,女性在同情心测量上的分数,平均高过男性。

(孙子涵)

专家连线

与女孩见面为何他总羞怯

通讯员 席娜

问:小张从小在奶奶家长大,上学后才回到父母身边,父母在物质上满足了他很多需求,但在情感上关心得却很少,在这样的环境中,成就了小张胆小怕事的性格。现在小张虽在事业上崭露头角,但却没有什么朋友,尤其是女性朋友,他总害怕女孩看不上他,与女孩见面也很羞怯。因此,他很苦恼,为什么自己不行呢?

郑州市第八人民医院专家袁海:心理学有一个这样的规律,就是在孩子小时候,如果父母忽视他、惩罚他,他首先会想是不是自己不好,父母才不喜欢?父母也会传达给孩子这样的信息:“你不听话,所以父母才不喜欢你。”在这种环境下生活的孩子,往往胆小怕事,害怕犯错误,也拒绝尝试新事物。同时,也会拿自身或者自己的家庭和其他家庭作比较,为自己的家庭感到自卑,觉得自己的家庭条件不如别人,自己也不如别人。

小张虽然在事业上已崭露头角,但是这些辉煌掩盖不了他对自己的消极评价。在与朋友交往中,他害怕与女孩走近之后对方发现自己的弱点,抛弃自己。建议小张敞开心扉,真诚与人交往,与女孩相处,也许,他能寻求到比童年更有建设性的人际关系。