

“假期综合征”并非疾病

如何调整?“收心”指南请收好

收拾行李返程,清点假期的美好时光,国庆长假结束了。休整数日,不少人却感到倦怠。明明歇了许久,却浑身无力、情绪低落。有人开始为即将到来的工作日感到焦虑,失眠多梦、身体疲劳、注意力难以集中……

这未必是懒惰,更可能是“假期综合征”。山东大学齐鲁医院全科医学科主任郑春燕介绍,从医学上讲,“假期综合征”并非疾病,它属于一组功能性紊乱症候群,源于长假期间作息、饮食与情绪的骤然改变,打破了人体固有平衡,多在节后一周内出现,多数人可自行缓解。专家认为,它是身心从“休息模式”切换回“任务模式”时的一次适应不良。



源于大脑的“预期性压力”

专家认为,这源于大脑的“预期性压力”。“真正让人紧张的不只是压力本身,还有快要面对压力时的感受。”山东大学齐鲁医院心理科副主任杨乐金介绍,人的大脑会提前预判即将到来的任务、责任与不确定性,并作出反应。

有研究显示,当提前告知人们第二天要完成有压力的任务时,身体的压力激素就会随之升高。“假期最后一天,人还在假期,大脑可能已经提前上班了。”杨乐金说。

专家认为,适度焦虑不是坏事,这恰恰说明身心正在为复工做调整。杨乐金表示,临近上班的不适感,是心理预演压力、情绪自主感下降与身体昼夜节律重新校准三重因素叠加的结果,源于身体从低要求、高自主的松弛状态转向低自主、高要求工作状态时产生的落差。

郑春燕介绍,临床上假期综合征的不适可分为生理、心理两类。生理上多见睡眠紊乱、胃肠功能失调,还可能伴随头痛、肩颈酸痛、心慌等躯体症状。心理上易烦躁焦虑、抵触工作学习,同时注意力下降、思维迟缓。这类短期紊乱若不及时调整,可能加重不适,甚至诱发神经衰弱、持续性焦虑等问题。

如何把状态调整到位

专家认为,不宜骤然切换。“人的心理和生理系统不是电灯开关,它更像汽车换挡,需要一个过渡。”杨乐金说。

山东省淄博市第一医院心理健康管理中心负责人冯海霞提醒,应对假期综合征,与其等假期结束再补救,不如在假期中提前预防。她建

议,大家可以在假期收尾阶段逐步向工作日的作息过渡,并提前安排好上班第一天的事项,但不宜把日程排得过满。

具体怎么办,专家来支招。首先,在生理层面调适。

郑春燕建议,把握假期尾声与返岗初期,从睡眠、饮食、运动三方面调整。睡眠上避免熬夜,睡前远离电子屏幕,白天短时间小憩,固定作息,重置生物钟。饮食回归清淡规律,多摄入蔬果粗粮,多喝水,避免暴饮暴食。坚持每日20至30分钟轻度运动,促进循环、舒缓情绪,助力身心平稳切换至日常状态。

其次,进行心理调整。杨乐金建议,如果条件允许,可以提前半天或一天返程,恢复正常饮食与作息,进行“角色预热”。他建议,返岗第一天,不必给自己列过长的待办清单,可以尝试“1—3—1”调节方法:安排1项必须完成的核心任务,3件可以推进的小事,再加上1件下班后完全属于自己的事,比如吃顿好饭、散步30分钟等。

“这几天尽量别再熬夜,把作息慢慢调回工作日的节奏,给身体一个缓冲期。”河南中医药大学第一附属医院主任医师徐立然提醒,心浮气躁时,不妨试试静坐调息,帮大脑“重启”。可以选择安静环境,正坐于椅,全身放松,双手自然放置于膝盖,肩部下沉。采用腹式呼吸,吸气时腹部缓缓鼓起,呼气时腹部慢慢收缩。每次静坐15分钟,每日2至3次,有助于平复情绪、放松身心。

虽然假期综合征不是病,但还是要关注身体能否逐渐回到正常节奏。杨乐金建议,如果一段时间过去,身体不适仍没明显改善,甚至持续情绪低落、失眠早醒,应尽早向专

业人员求助。专家认为,科学调整作息、饮食与心态,便能逐步摆脱节后不适,以饱满的状态迎接工作与生活。

收好这份“收心”指南

有些人为了尽快回归正常状态,可能会通过大量饮用咖啡等饮品或增加运动量等方式提神。专家认为,不能期待一返岗就回到“满分”状态,要给身心一些适应时间。山东戴庄医院睡眠医学科主任刘霞认为,大量饮用咖啡可能加剧焦虑和睡眠紊乱,突击高强度运动则会对缺乏锻炼者造成损伤,应适度锻炼,以规律作息调整身体节律。

专家建议,提前梳理开工后的待办事项,合理安排工作节奏,做到心中有数,开工后就不容易手忙脚乱。

除了作息和心态调整外,饮食上也可以适当做些改变。专家指出,假期里大鱼大肉吃得多,节后不妨让肠胃也“减减压”。减少油腻和辛辣,多吃一些清淡易消化的食物,每天保证充足饮水,少喝含糖饮料。

同时,每天可抽出20至30分钟散步、慢跑或做拉伸,让身体微微出汗即可。适度运动有助于调节作息、改善睡眠,也能缓解焦虑情绪。“如果时间紧张,哪怕只是在小区里走几圈,也比一直坐着不动要好。”徐立然说。

国庆假期是放松身心的好时机,但假期结束前的过渡同样值得认真对待。徐立然提醒,把作息调回来,把肠胃理顺,把心态放平,不需要太复杂的方法,关键是给自己留出一点缓冲的时间。吃好每一顿,睡好每一晚,元气满满地回归到工作和生活中去。

据新华社电

