



“节后综合征”治愈指南 请查收→

- ☒ 失眠、犯困、浑身无力
- ☒ 焦虑、烦躁不安
- ☒ 没胃口、消化不良

如果节后上班你是这种状态,别怀疑,这是典型的节后综合征。节后综合征是一种由于假期结束后突然回到工作或学习状态,身体和心理难以适应而产生的一系列不适症状。不过,也不用太害怕,这份春节“收心大法”可以帮助大家尽早和节后综合征说再见,将身体调整至最佳状态。



停止熬夜,恢复生物钟

很多人放假期间会肆无忌惮地熬夜追剧、打游戏……几天下来,正常生物钟被扰乱,睡眠就会变得紊乱,晚上睡不着,白天睡不醒。

> 应对方法

- ①停止熬夜、应酬等行为,逐渐调整作息,提前起床和睡觉的时间,帮助调整生物钟,以便更容易适应工作日作息。
- ②白天进行适度的体育锻炼,如散步、慢跑或瑜伽等。睡前可以进行一些放松的活动,如深呼吸、冥想、温热水浴或听轻松的音乐。
- ③创造舒适的睡眠环境,确保卧室安静和舒适。使用舒适的床垫、枕头和被子,保持床铺整洁和干燥。
- ④限制床上活动,尽量让床成为一个只用于睡觉和休息的地方。减少在床上工作、看电视或使用电子设备。



调整心态,保持乐观 刚上班别超负荷工作

假期刚刚结束,很多人还沉浸在家中放松的状态,一时无法适应上班节奏,甚至还出现了焦虑、郁闷、烦躁等情绪,甚至对上班抱有恐惧心理。

> 应对方法

- ①节后短时间内不宜超负荷工作,建议逐步增加工作量,合理安排任务,循序渐进地进入工作状态。
- ②调整心态,从放松的假期模式逐渐过渡到工作模式。深呼吸放松心情,尝试进行正面想象,如想象自己在工作中取得成功、与同事愉快相处的场景,这有助于提升自信和减轻焦虑感。
- ③利用日历、提醒工具等来帮助你有效地管理时间和任务。积极心态,不断给自己心理暗示,强调积极、乐观的信息,例如“我已经准备好面对工作挑战了”或“我可以克服节后综合征”。
- ④进行一些放松活动,如冥想、瑜伽等。同时,与家人和朋友交流,分享自己的感受,缓解不良情绪。如果情绪问题持续严重且无法自行缓解,可以考虑寻求心理咨询或专业治疗师的帮助,他们可以提供更具体的建议和支持。



规律饮食,减少肠胃刺激

春节期间,是与家人团聚享受美食的重要时刻。因此,假期中很难避免一些不良的饮食习惯,比如饮食油腻、暴饮暴食、饮酒等。这些都可能节后胃部负担过重,引起消化不良、腹胀和腹泻等问题。

> 应对方法

- ①增加摄入新鲜蔬果,避免过多摄入辛辣、油腻、煎炸等刺激性食物。
- ②规律饮食,减少胃肠刺激,调整饮食,尽量吃清淡易消化的食物,粗细粮搭配,适量摄入膳食纤维有助于促进肠道蠕动,改善便秘。
- ③避免过度饥饿或过度饱食,睡前避免进食,更要避免暴饮暴食。
- ④多饮水,保持充足水分,适当运动,保持心情愉悦,有助于促进肠胃健康。

总之,节后综合征是一种常见的现象,通过合理的饮食和作息调整,以及适当的运动、放松和休息等,大多数人都可以逐渐适应并恢复到正常的工作和生活状态。如果症状持续严重或影响正常生活,建议及时就医寻求专业帮助。

来源:科普中国