

开启加新油年!

04 指南

春节后返岗返校 这些问题最容易发生

生理问题:肠胃不适与睡眠紊乱

春节假期期间,许多人饮食不规律,暴饮暴食,导致肠胃负担过重。李军(化名)是一名28岁的白领,春节期间每天参加各种聚餐,吃了大量油腻食物,还喝了不少酒。假期结束后,他感到胃胀、消化不良,甚至出现了腹泻症状。与此同时,他的作息也完全被打乱,晚上熬夜打牌、刷刷,白天睡到中午。回到工作岗位后,他发现自己难以集中注意力,工作效率低下。

程明提醒:假期饮食不规律和作息紊乱可能导致肠胃功能失调和睡眠障碍。建议节后要调整饮食习惯,尽量少吃高油高盐高糖的食物,多吃新鲜蔬果及富含蛋白质和维生素的食物,适当减少进餐量,并保证足量饮水。

心理问题:焦虑与抑郁

春节假期结束后,许多人会感到心情低落,甚至出现焦虑和抑郁情绪。张丽芳(化名)是一名35岁的职场妈妈,春节期间她忙于照顾家人和接待亲戚,几乎没有时间休息。假期结束后,她感到身心俱疲,回到工作岗位后更是压力倍增。她开始担心自己无法平衡工作与家庭,甚至出现了失眠和情绪低落的情况。

程明提醒:假期结束后,许多人会面临工作压力和生活压力的双重挑战,容易产生焦虑和抑郁情绪。建议通过合理的心理调适,逐步适应工作节奏,避免给自己过多压力。

方向感缺失:迷茫与无力感

王丞(化名)是一名刚毕业的大学生,春节期间与家人团聚时,亲戚们不断询问他的工作情况和未来规划。这让他感到非常焦虑,因为他目前的工作并不理想,也不知道自己未来的方向在哪里。假期结束后,他感到迷茫和无力,甚至开始怀疑自己的选择。

程明提醒:年轻人容易在假期后感到迷茫,尤其是在面对家人和社会的期望时。建议自我检查是否存在认知偏差,如:过度关注他人的评价和忽视自身优势和兴趣等,是否存在行为回避,如:因害怕失败而拖延行动进一步加剧无力感等。

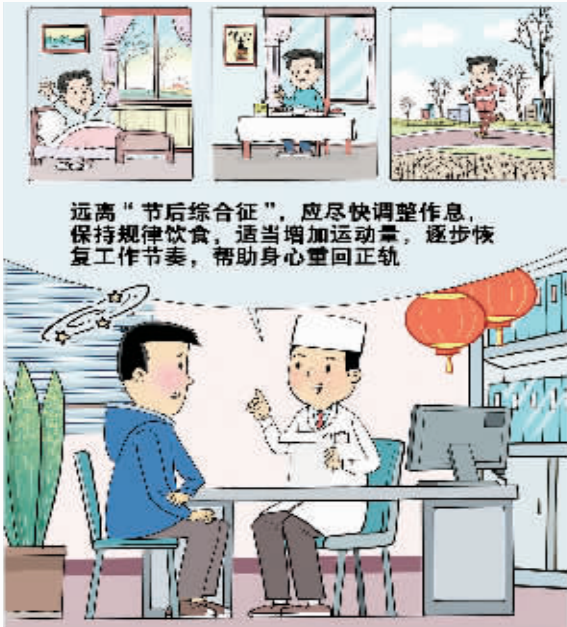
春节假期结束,2月7日已是开工的第三天,许多人仍在怀念过年的美好,“身体在工位上,灵魂却仍留家里”是不少人当前的状态。中国青年报社社会调查中心联合问卷网(wenjuan.com)发布的一项有1002名受访者参与的调查显示,节后复工,36.8%的受访者表示已调整好进入工作模式,53.1%的受访者表示仍在调整适应中。

这种状态不仅影响工作效率,还可能对身心健康造成负面影响。湖南省第二人民医院(省脑科医院)临床心理科主任、主任医师程明通过实际病例和故事,提醒大家注意假期后可能出现的身心问题,帮助大家打起精神,恢复元气,积极迎接新一年的工作、学习与生活。

■三湘都市报全媒体记者 李琪 通讯员 王杜 石荣

开工开学季,这样调整出好状态

上班发呆5分钟可减压 专家:合理饮食、心理调适都很重要



新华社图

收下这份健康指南 让你远离“节后综合征”

如何摆脱“节后综合征”,尽快打起精神,恢复元气,程明整理了一份节后身心健康调节指南。

调整作息,恢复身体状态

假期结束后,首先要调整作息,恢复身体的正常节律。逐步调整睡眠时间:每天提前半小时睡觉,逐步恢复到正常作息。避免过度使用电子设备:睡前1小时尽量避免使用手机、电脑等电子设备,以免影响睡眠质量。适量运动:每天进行30分钟的有氧运动,如散步、跑步或瑜伽,有助于提高身体代谢和改善情绪。

合理饮食,减轻肠胃负担

春节假期,大家的餐桌上多是大鱼大肉,导致肠胃负担过重。假期后的饮食应以清淡为主,帮助肠胃恢复健康。多吃蔬菜水果:补充维生素和纤维素,促进消化。减少油腻食物:避免摄入过多高脂肪、高糖分的食物。多喝水:每天饮用足够的水,帮助身体排毒。

心理调适,缓解焦虑情绪

假期结束后,心理调适同样重要。设定小目标:将工作任务分解为小目标,逐步完成,避免给自己过大压力。积极自我暗示:多关注生活中的积极面,如工作中的成就、生活中的小确幸。每天给自己一些积极的心理暗示,如“我可以做到”“我会越来越好”。学会放松:通过冥想、深呼吸等方式放松身心,缓解压力。保持好奇心:对新事物保持好奇心,尝试新的兴趣爱好,丰富生活内容。寻求支持:与家人、朋友或同事交流,分享自己的感受,获得情感支持。

找回方向感,制定新年计划

对于感到迷茫的人,制定新年计划可以帮助找回方向感。明确目标:根据自己的兴趣和能力,设定短期和长期目标。制定行动计划:将目标分解为具体的行动步骤,逐步实施。定期复盘:每月或每季度对自己的进展进行复盘,及时调整计划。

寻求专业帮助

如果节后综合征持续时间较长,且对生活和工作造成严重影响,建议寻求专业帮助。通过心理咨询,了解自己的情绪问题,学习应对方法。如果出现严重的身体不适,如持续失眠、肠胃问题等,应及时就医。

互动

心理有“难题”
可以拨打“12356”心理援助热线

记者从湖南省第二人民医院(湖南省脑科医院)获悉,该院目前已经成功投入“12356”心理援助热线试运行。该热线目前设置2个心理援助热线座席,配备足量符合要求的热线咨询员,每日提供24小时心理援助服务。

心理援助热线是向公众提供心理健康教育、心理咨询、心理疏导、心理危机干预等服务的重要途径。各地目前存在多条心理援助热线,但号码类型多样、运行主体不一、公众知晓率不高。

为健全社会心理服务体系,向人民群众提供更加优质便捷的心理服务,近日,国家卫生健康委协调工业和信息化部设置“12356”作为全国统一心理援助热线电话号码。湖南省卫生健康委立即响应,紧密部署,扎实推进,湖南省第二人民医院作为承办单位,积极投入到12356心理援助热线的建设中,并取得显著进展。

延伸

“春节戒断反应”登上热搜
可以发呆5分钟

蛇年春节后的第一个工作日, #春节戒断反应# 登上热搜。据生命时报报道,第一天上班建议发呆5分钟,美国哈佛医学院和麻省诸塞州立大学的研究显示,发呆是最简单的减压方式。心无杂念、脑子里什么也不想的时候,大脑中的α脑电波得到加强。这种特殊的脑电波可以抑制信息超载,让注意力和意念更加集中,从而改善情绪,减轻压力,还能加强记忆力,并提高免疫力。另有研究发现,每天适当发呆能将焦虑和抑郁风险降低25%。