

节后不想上班、不想开学怎么办？这份收心攻略大人小孩都用得上



春节假期已经结束，大人们习惯了晚睡晚起、大吃大喝……迟迟无法切换到“奋斗模式”；开学前，孩子没有调整好状态，不爱上学。这些都是节后综合症的表现，如何摆脱？这份“收心攻略”请收好。

节后综合征，是什么病症？

节后综合征指人们结束长假重返学习、工作岗位后，出现的生理和心理上适应不良情况。这是由于很多人在假期里沉溺于暴饮暴食、熬夜娱乐等活动所造成的体能和精力透支，影响个人生理代偿和心理调节能力，诱发的身心适应能力下降问题。

主要表现为持续存在焦虑、烦恼、恐惧、沮丧等负面情绪，严重的还伴有失眠、食欲差、疲乏、血压升高、注意力集中困难等生理症状。

春季恰是情绪问题的多发季节，春节后的节后综合征也较为多见。虽说它会带来明显的心理痛苦和生理功能紊乱现象，但节后综合征不是一种疾病，而是一种亚健康状态。在症状发作时，只要及时调整心态、规范作息就能恢复。

四大典型症状，你中招了吗？

睡眠紊乱，精神不振

睡眠紊乱是指生活习惯和环境因素突然改变，打乱了睡眠和觉醒的生物节律导致的睡眠障碍现象。在长假期间，一旦纵情玩乐造成作息黑白颠倒，就会引起人体生物钟紊乱，带来夜间精神抖擞、白天精神不振等情况。

消化不良，肠胃不适

在春节期间，家里通常储备大量的美食，加上亲友间经常性聚会，很多人就会陷入美食陷阱。在短时间内胡吃海喝、暴饮暴食容易造成积食，引发神经性厌食现象。此外，身体摄入过多高脂肪、高热量的食物，也易诱发消化不良、腹胀腹泻等病症。

沉迷网络，眼睛不适

网络为人们提供了求知学习、休闲娱乐和了解世界的新渠道，但海量的信息容易诱使年轻人对其产生依赖性。因此，部分年轻人会在放假期间，不分昼夜地报复性沉迷于网络，这就容易引发头痛不适、眼睛发干、视物重影等症状。

加倍恋乡，抗拒上班

七天假期转瞬即逝，很多人还对假期流连忘返，上班的日子就近在眼前了。在强烈的现实反差之下，有些人会出现强烈的恋乡情绪。同时，一连数日想吃就吃、想睡就睡，到了上班的日子不能马上调整生物钟，就会对上班产生抗拒甚至恐惧心理。

4个小妙招，助力满血复活！

第一招：早做准备，松弛有度

长假主要以放松为主，参加必要的社交和娱乐活动应有所节制。建议预留1—2天时间，用以恢复精力和体能，并安排上班头几天该做的事项。有条件时，还可以列出备忘清单，以便休假和工作科学衔接、平稳过渡。

第二招：放松身心、规律作息

在开始上班后，要注意合理放松身心，比如适时午休、聆听轻音乐等。同时，合理安排生活起居，戒掉熬夜的坏毛病，养成早睡早起的好习惯，尽快把生物钟调整为健康状态。此外，刚恢复工作时还要合理安排工作量，避免日程安排过满一时难以适应。

第三招：清淡饮食、减糖减油

春节假期吃了太多高能量食物，加重了肠胃的消化负担。节后，要注意及时调整饮食结构，避免继续无节制地摄入过油、过甜的食物。具体操作方法，一是定时、定量进食；二是注意营养搭配，多食用一些新鲜蔬果。

第四招：自我调节、舒缓压力

连续数天的身心松弛状态，会惯性延长到回归工作后，造成迟迟无法恢复正常工作状态的现象。此时，参加一些舒缓的运动，



比如散步、慢跑、瑜伽等，能够增强肌肉与神经的相互作用，舒缓持续性的神经兴奋与紧张感，助力集中注意力，积极投入工作。

孩子不想上学怎么办？

孩子们也可能会出现节后综合征，开学前后，出现情绪低落、心慌意乱、无故发脾气、注意力不集中等症状，春节、寒假期间杭州市教育局有三点建议帮助孩子们开心地迎接新学期，家长们请收好。

鼓励孩子做启动仪式

陪孩子做一次收心的整理，可以从整理自己的房间开始，让它在孩子手上变得整洁有序。然后一起把寒假生活“倒电影”式地回放一遍，盘点收获和遗憾，畅想新年的新期待。通过满满的仪式感，共同营造收心环境，收拾各自心情，以一颗平和心迎接开学。

与孩子一起商讨计划，找回熟悉的节奏

寒假中的松弛，和开学后的相对紧张，状态转换往往需要时间，因而开学前一两周被称为“收心黄金周”。家长切勿“断崖式收心”，与孩子共同制定一张与学校生活同步的“安排表”，循序渐进、小步快跑，帮助孩子调整到日常学习状态，让孩子感受到爸妈在身边当好参谋的那份从容。

帮助孩子接纳负面情绪，做内心清扫

当常规的收心建议，孩子很难听进去时，请停下来，感受一下，也许孩子甚至自己正陷入焦虑、紧张、害怕等情绪，并与这些情绪无声地对抗着，处于严重内耗中。家长更需做好沟通和引导，及时“看见”孩子的情绪，感受其背后透露出“我很看重自己新的一年中的表现”的信号，拥抱他、支持他，让孩子感受到爸妈用心与我在一起的那份踏实。

(来源：杭州发布)



弘扬文明新风，建设美好家园

