

# 过完长假,她变得“不会工作”

## “节后综合征”困扰上班族,专家教你四招或能应对

国庆中秋8天超长假期结束,大家纷纷投入到学习和工作中。不过有人出现了不适应的症状:有些“上班族”发现自己出现了“假期综合征”,甚至有人感觉自己丧失了工作能力。不仅上班族有烦恼,有些家长在孩子出远门读书之后开始了“分离焦虑”。这些人带着烦恼走进医院和咨询室,希望得到帮助。  
文/记者 江雨丰 通讯员 李灿瑜 漫画/小牛

### 相关新闻

### 孩子到外地上大学 家长遭遇“分离焦虑”

阿秀(化名)今年四十五岁,是名家庭主妇。从上个月儿子到外地大学报到后,她的情绪变得很不稳定,莫名的心情烦躁和低落,白天没精打采,晚上又睡不着。半个月下来憔悴许多,丈夫不放心,陪着她来仙岳医院就诊。

仙岳医院心理咨询师陈志敏说,阿秀是一名传统的家庭主妇,自从生了孩子后,便辞掉工作,几乎断了和朋友的交往,只有在节假日才和亲戚聚会。平时的她都围着父子俩转,后来丈夫做生意一星期就回家一两趟,她便把所有的精力都放在孩子身上。随着孩子到外地上大学,阿秀的生活突然没有了重心,都不知道自己该做什么,空虚无聊,严重的时候甚至连饭都不想做,她常担心孩子在外是否吃得饱穿得暖,觉得孩子不在自己身边会遇到很多困难。

### 医生支招

### 寻找自己的生活目标 学会适应彼此的独立

陈志敏告诉记者,恰逢开学阶段,随着孩子离家赴外地求学,一些家长尤其是妈妈们,遇到了和阿秀一样的烦恼,这可以称之为“分离焦虑”,即与自己最亲密的人分开之后,产生痛苦、绝望等各种不良的情绪体验。阿秀之所以会出现这样的低落情绪,主要的原因是其在婚后把所有的精力都投入到丈夫和孩子身上,久而久之,渐渐失去了自我。

父母和孩子之间的依恋是一种相互的关系。陈志敏建议:家长首先要意识到应该为了自己而活,寻找自己生活的目标,不再是围着孩子转,要试着发现或找回曾经的兴趣爱好,从快乐的体验中获得自我存在感。其次,父母可以通过其他方式来表达对成年子女的关心和爱,而不是担心和忧虑。最后,成长都是一步步放手的过程,父母应给自己也给孩子一些时间,去适应彼此的独立。



### 案例 节后上班提不起精神 工作效率低挺烦躁

小程是一名公司职员,已经工作3年了,平时比较忙,压力也比较大,都没有什么休息时间。小程说,前两年她可期盼长假了,可现在长假后她的心理都会出现一些改变,特别是休假后刚上班的头三天,她会变得提不起精神,总是想睡觉,还有不明原因的恶心、眩晕、肚子不舒服,严重时甚至好几天不想吃东西,对什么事情都

没有兴趣,工作效率非常低,甚至觉得自己无法再胜任工作。这种表现往往要持续一周左右。

小程的这种情况并不是个案。这两天,有不少人出现了“节后综合征”——犯困、提不起精神、不想上班,有人表现为焦虑、郁闷、烦躁等。

### 医生支招 上班后先做简单工作 多吃新鲜蔬果多运动

厦门市仙岳医院精神科医生杨威分析,放假的生活节奏和平时工作不同,心理和生理自然放松,再加上休假期间不规律的生活习惯,如外出旅游、暴饮暴食等,使身体无法得到充分休息,破坏了原本的生物钟,在假期结束后就会出现精神不集中、疲劳、焦虑,无法很快适应上班生活的症状。

那么应该怎样尽快“收心”,从“节后综合征”调整过来呢?杨威提出四点建议:

1. 开始上班后,尽量不要给自己安排太过复杂或者繁重的任务,应循序渐进,逐渐适应上班的节奏。

2. 其次要有规律地作息,保持充足的睡眠。将注意力从休假转回到工作上。

3. 多吃新鲜、清淡的蔬果,缓解因暴饮暴食导致的胃肠道负担,逐步找回上班生活的节奏。

4. 应该进行适量运动。假日期间,饮食习惯、睡眠习惯多少都会受到影响,适当的运动有助于身体机能的恢复,可以在起床后做一些伸展运动和有氧运动,也可以在下班后适当运动,如骑自行车、游泳、慢跑等利于身心健康的体育锻炼运动。

## 2岁女童竟是男儿身 原来得了尿道下裂

本报讯(通讯员 张连治 厦童宣 记者 江雨丰)发现2岁的女儿居然是男儿身,宝儿(化名)的父母有些吃惊。专家提醒,患有尿道下裂的患儿很容易被当成女婴对待,因此2岁前手术治疗最佳,手术太迟对孩子心理造成的伤害会加大。

日前,厦门市儿童医院外科二区为尿道下裂的患儿举办了“丁丁回家”知识讲座。2岁多的宝儿来自漳浦,出生后父母一直当他是女孩。后来,父母发现宝儿小便时尿线总是向后,裤子也总是湿乎乎

的。父母带着他来到厦门市儿童医院检查。没想到检查后,小儿外科主任周维告诉宝儿的父母,宝儿是个男孩,只是得了尿道下裂。上个月,周维主任为孩子实施了阴茎下曲矫正和尿道成形术,手术很成功,宝儿顺利恢复了男儿身。

周维主任介绍,尿道下裂是男孩比较常见的一种先天发育不全疾病,发生率较高,约占0.4%。很多家长朋友都担心孩子会承受不住手术,其实不然,小男孩尿道下裂,2岁以前动手术是较好的。

## 肿瘤扼喉患儿生命垂危 沪厦专家联手除病魔

本报讯(通讯员 邹加良 记者 江雨丰)国庆前夕,一对手拿CT片、焦虑不安的年轻夫妇匆匆走进市儿童医院儿外科门诊,原来他们4个月大的宝宝因后上纵膈巨大占位压迫气管导致生命垂危,因部位特殊,手术难度很大,已辗转数家三甲医院,均表示无法治疗。当班的张中喜主任建议立即手术。

团队奔赴漳州进行患儿转运。为确保患儿生命安全,总院(复旦大学附属儿科医院)董浩然教授、叶明教授放弃国庆节休息时间飞赴厦门,10月2日下午,一场与死神较量的胸腔镜下肿物切除手术悄然打响,董教授精湛的手术技艺,加上默契的团队配合,隐藏在组织深部的囊肿一点点被剥离出来。经过一个多小时的紧张奋战,患儿体内危及生命的炸弹安全拆除。

厦门蓝湾科技有限公司 出品  
咨询热线: 0592-5711390

蓝湾牌 氨糖胶囊

买24盒送3盒 + 超千元大礼包  
买36盒送6盒 + 超千元大礼包  
买48盒送9盒 + 超千元大礼包

蓝湾12周年庆 特惠

地址: 厦门市厦禾路文灶帝豪大厦 502B

厦门蓝湾科技有限公司是一家专业从事海洋生物保健食品的研发、生产和销售的高新技术企业。是国家科技支撑计划、国家海洋经济创新发展区域示范项目、同时也是福建省观光工厂。蓝湾牌氨糖胶囊采用国家发明专利(ZL 2008 1 0073617.7)研制而成。获厦门市专利奖。

广告 闽食健广审(文)第 2017080078 号

【不适宜人群】婴幼儿 孕妇及哺乳期妇女