

# “假期综合征”找上门咋应对

□本报记者 潘丽亚

国庆中秋长假对不少人来说就是放松的8天,可是长假过后,一想到要上班,不少上班族就莫名会有一种烦躁、抵触情绪。上班族这样,学生们也好不到哪里去,一些孩子提起要上学了就闹起了情绪。对此,国家二级心理咨询师邹冬妮表示,这就是所谓的“假期综合征”,这种情况不管对于成年人还是学生们,其实都是一种普遍现象,只要合理应对,很快就能消除。

## 长假过后不想去上班

23岁的小张今年7月份刚大学毕业,8月底在市区一家企业开始上班,上班后的日子比较忙碌,每天早上6点小张就要起床、吃饭,然后从沙北赶往位于南环附近的公司上班,中午在公司吃饭,晚上7点多才能回到家里。虽然紧张但生活很有规律,小张很快就适应这种紧张的上班节奏。可是,8天的长假过后,让小张产生了不想去上班的念头。

“放假前,就是提着劲儿去上班,每天6点准时起床,可是长假里,没有了上班的约束,每天早上睡到自然醒,几乎每天都是10点以后才起床,然后玩手机或游戏,再不然就是和同学出去玩,完全没有了上班的那种紧张,从心理上身体完全就放松了下来。”10月8日下午,小张告诉记者,说自己又要恢复早上6点起床的日子了,心里有点儿害怕,也有点担忧经过这个假期的放松,是否还能恢复以往的积极性,不由地对上班产生了抵触心理。

采访中记者了解到,其实很多人都和小张一样有着这种心理。已经工作15年的郭女士表示,每个长假过后,自己都特别紧张,总是担心无法恢复到以往的工作状态,工作也往往越容易出错。“一放假,我感觉完全把自己放空了,每天除了照顾孩子,基本上处于自由散漫的状态,所以假期后上班不容易恢复正

常状态。”郭女士无奈地说。

## 上学第一天孩子想请假

“妈妈,我明天能不能请一天假,我不想去上学,老师布置的作业还没有完成。”10月8日上午,正在帮孩子整理书包的许女士突然听到儿子这样的话。

许女士的儿子今年刚上一年级,长假里,许女士带着孩子去了北京旅游,直到10月7日才回到漯河。虽然旅游中孩子也写了点儿作业,但仍有部分作业没有完成。所以8日上午她赶紧催促孩子完成作业,没想到孩子竟然说出了这样的话。

“我听了之后特别担心,赶紧咨询了一位当教师的同学,给孩子做了半天的思想工作,总算是同意按时去上学了。”许女士说,孩子之所以不想去上学,一是作业没有完成怕老师批评;二是还沉浸在假日的快乐中,没有调整过来,不想去上学。

## 合理应对 自我调节很重要

“长假过后,面对上班或上学,大部分人都或多或少地有些心理和情绪上反应,这主要是人们在长假前后,精神由紧张到松弛,再由松弛到紧张所带来的,根本原因是大家在假期中过于自由的生活方式打乱了自身原有的‘生物钟’和‘心理钟’造成的。”邹冬妮表示,假期综合征每个人表现出来的症状不一样,轻则焦虑、工作效率低、上课走神、心情烦躁、无精打采,严重的会伴有胃口不佳、失眠、记忆力减退、理解力下降、厌学等症状,这就需要大家合理应对,积极自我调节。

对于上班族,邹冬妮表示,可以有计划地调整好生物钟,也可以进行一些简单又不激烈的健身运动,舒缓假期里的情绪兴奋,或者提前梳理一下近期应做的工作,使自己提早进入工作状态。

对于学生们来说,家长和老师的引导很重要。“老师可以在节后开展主题班

会,让学生们释放假期里积攒的激情、热情和亲情。”召陵区人民路小学班主任老师王丽说,除了老师的引导,家长也应该帮助孩子调整“时差”,对孩子看电视、上网和外出玩耍的时间做限制;督促孩子早睡早起,保持充足的睡眠,和孩子一起收心,让孩子尽快回到规律学习和生活中来。

## 相关链接

### “假期综合征”的饮食调节

一、饮食中不能缺少碱性食物。如新鲜蔬菜(紫甘蓝、花椰菜、芹菜、萝卜缨、小白菜)和水果、菌藻类、奶类等可以中和体内的“疲劳素”乳酸,以缓解疲劳。

二、钙是天然的压力缓解剂。缺钙的人,总是精疲力竭地疲于奔命、神经高度紧张,工作产生的疲劳无法获得缓解。在摄取牛奶和酸奶等富含钙质食物的同时,千万不要忘记补充镁。“补钙不补镁,吃完就后悔!”新鲜小麦胚、荞麦、核桃、杏仁、红葡萄酒、香蕉、紫菜、未加工的蜂蜜和黄豆等食物中富含镁元素。

三、补充肉类、豆芽、豆类、芦笋、梨、桃子等富含天门冬氨酸的食物。以促进新陈代谢,除去乳酸,消除疲劳,促使体力恢复。

四、增加富含-3脂肪酸的鱼类,如鲑鱼、鲑鱼、银白鱼、青鱼和鲱鱼。还可以吃些葵花籽和芝麻这些含有必需脂肪酸和纤维的食物,如拌色拉里加入橄榄油或葵花籽油。

五、维生素B<sub>1</sub>、B<sub>6</sub>、B<sub>12</sub>等B族维生素,是缓解压力、营养神经的天然解毒剂,是消除疲劳必不可少的营养素,也是中国人最容易缺乏的维生素,适量补充对慢性疲劳综合征的人尤其有益。

六、不要喝碳酸饮料,要多喝水(即使不渴),尤其是碱性水,有助于肝脏和肠道的解毒。



10月9日是国庆中秋长假后的首个工作日,虽然中午前后仍有些热,但是,寒露已到,新一轮冷空气已经出发,10月10日起,受较强冷空气影响,我市气温将持续下滑,过程中最高气温下降至15℃,最低气温也在10℃左右。

### 今后三天天气

10月9日	阴天,局部有小雨 19℃~26℃
10月10日	阴有小雨 13℃~20℃
10月11日	阴有中雨,局部大雨 10℃~15℃

感谢葛国旗提供信息

## 生活小常识

### 6个好习惯缓解眼疲劳

- 1.多眨眼,让泪液滋润眼睛。
- 2.多休息,每连续用眼45分钟,就休息5分钟看看远方。
- 3.热毛巾敷双眼,促进眼周血液循环。
- 4.用框架眼镜代替隐形眼镜,让眼睛透透气。
- 5.增加户外运动使用加湿器。
- 6.遵医嘱使用眼药水或人工泪液。

# 分类信息

2cm×4cm 单价50元 4cm×4cm 单价100元

本版对所有信息的手续都严格进行审查,仍不能保证每一条信息的真实性,请客户在使用本版信息时认真核实相关资料,签订有效法律合同,因本版信息导致的一切纠纷自行负责。

业务联系: 13781707655 宋丽君

## 财务审计

**低价快办审计报告**  
电话: 13937188053

**鑫启程会计**  
学会会计 特价560元  
代办公司 500元 代理记账 190元  
源汇区人民路华东商务7楼  
18236213601

**免费工商注册**  
13273957757

## 起名改名

**漯河老起名馆** (九五年开业至今)  
起名判名、改名就找李治明。为公司、工厂、门店、人名策划。市区文化路与建设路十字口向南20米路西 电话: 5960625 1823961370

## 百业信息

**易经研究**  
生意 财运 考试 工作  
婚姻 生克化解 起名 家居布局  
新房规划 地理勘察  
电话: 15803958920 赵老师 15603958221  
辽河路与舟山路交叉口向东100米路南农行家属院

## 门面房招租

人民路与交通路口东营业房,一楼6间,已精装,无转让费,可分租。邻停车场宾馆商场车站,位置优越交通便利。

13903955896

## 传递最实用的生活资讯

## 保姆月嫂

**雪绒花母婴关爱中心** 工商注册  
服务内容: 月嫂育婴 催乳 小儿推拿 满月发汗 保姆护工 常年培训 安排就业  
国建东外滩A2楼24楼21室 13939531652

## 汽车租赁

**顺利汽车租赁** 114转  
对外租赁各种小轿车、商务车、旅游用车、婚庆用车及机场接送。  
美盛大厦A座拐角处 电话: 2129777  
2189799 15729337700 13939588683  
舟山路与海河路交叉口 1513955517

## 健康咨询

**失眠专家问喜洋**  
中国睡眠研究会会员  
地址: 太行山路与颍河路交叉口东北角 电话: 6155120

## 借款就到富华德

10年诚信经营,高效快捷办理。车辆、房产抵押借款,月息1分,购房分期7厘,当天放款。  
15517678889 0395-6196177

## 投资咨询

现有厂房场地寻求合作  
电话: 17703953066

## 低息快贷

车辆、房地产抵押贷款,抵押房产再贷,中小企业信用贷款。  
13663953098 黄河路华山美食城南口

## 家政服务

**洁爽保洁公司**  
专业单位家庭保洁 外墙玻璃清洗 石材地毯 专业外墙漆  
6188458 13653950591

## 家天下家政公司

石材翻新 单位保洁 地毯清洗 化粪池清理 旧木地板翻新 抛光打蜡 外墙清洗  
www.lhxdbj.com 电话: 15039500115

## 西颐景园

尊属车位 限量开抢  
首付一万 轻松拥有  
详询 13513855618  
0395-5572368 (物业)  
郾城区太行山路滨河·西颐景园

## 创世纪情缘婚介

(漯河店) CCTV-15套 11:56  
CCTV-7套 17:27  
全国连锁 品牌婚介  
中国婚介行业知名品牌

女, 27岁, 1.62米, 未婚, 温柔大方, 皮肤白皙, 觅30岁以内、阳光帅气、有上进心的男孩为伴。电话: 3380177 微信 1426269009

女, 31岁, 1.60米, 未婚, 本科学历, 国企白领, 独生子女, 文静优雅, 气质佳。觅35岁以内、有爱心、能包容的男士为伴。电话: 5761314 微信 1426269009

男, 25岁, 未婚, 1.72米, 专科毕业, 独生子, 铁路系统工作, 阳光帅气, 觅年龄相当、温柔体贴、善解人意的姑娘。电话: 18939531265 微信 1426269009

男, 49岁, 离异, 1.73米, 本科学历, 大型国企, 一儿子在外地工作, 平易近人, 有责任心。觅年龄相当、温柔体贴、善良贤惠的女士为伴。电话: 5761314 微信 csj1419

地址: 黄河路与金山路交叉口东外滩写字楼A2栋2223室  
电话: 18939531265  
3380177 5761314  
QQ: 642739137  
WWW.YHC.UTT.CC

## 婚介信息

**世纪缘**  
白领相亲会所  
2003年~2017年  
世纪缘全城寻找  
诚心找对象的人

地址: 市人民路美盛大厦B座十楼  
相亲热线: 3398505 2121213

●征婚: (91721) 男, 51岁, 1.76米, 离异, 事业单位, 懂得照顾人。觅温柔体贴的女士。电话: 2121213 微信: 13523953597

●征婚: (33032) 女, 28岁, 1.69米, 未婚, 本科学历, 教育系统, 文静优雅。觅有责任心的男孩。电话: 13137960297 微信: luoh6179

●征婚: (91767) 男, 41岁, 1.78米, 离异, 本科学历, 个体商户, 性格稳重。觅懂生活、能居家过日子的女士。电话: 18839527539 微信: luoh6179

●征婚: (33012) 女, 28岁, 1.63米, 未婚, 大专学历, 民企, 性格开朗。觅有上进心的男孩。电话: 2116177 微信: 13523953597

## 装饰装修

**申港装饰**  
室内外装修设计 二十年专业经验  
家庭住宅、办公、餐饮、酒店、洗浴、会所、商业店面、展示等各类空间。  
设计、施工、建材选购一站式服务  
服务热线: 13323673857 0395-3326199