

教你一套节后“收心大法”

春节假期结束，肯定会有很多人出现不适应，甚至对上班怀有恐惧心理……别急！这里有一套“收心大法”，帮你打倒节后综合征，回归正常的工作状态。

头昏脑涨睡眠紊乱综合征

春节期间，许多人都是选择利用长假回家过年，或者走亲访友、出门旅游。出门在外，作息不规律，造成节后回来之后，有些人一时无法从节日的作息中调整过来，夜里精神抖擞，熬到早晨才能睡着。人们的生活习惯、环境因素的突然改变，导致精神过于紧张，打乱了睡眠与觉醒的生物节律，身心过于疲劳，于是导致了睡眠紊乱。

应对大法：

- 1、尽快恢复原来的生活规律，确保睡眠规律性；
- 2、睡前不要让大脑高度兴奋，可用音乐等手段静心；每晚坚持热水泡脚5~10分钟；
- 3、熬夜会使人的消化系统循环变差，所以不能吃太饱，并以清淡为主，多吃维生素含量高的食物；
- 4、胃肠不好和睡眠不好的人可喝枸杞泡的热茶或菊花茶。



假日消化不良综合征

春节肯定都离不了饭局，天天是鸡、鸭、鱼、肉，再加上各种零食，一天到晚嘴不闲着。过不了几天，有些人便觉得毫无胃口，吃不下东西，胃部隐隐作痛。另外，有不少同事过完年想吃素食清肠减肥，没想到却出现腹胀等不适症状。

应对大法：

- 1、对待伤食症，首先要管好嘴巴，让胃肠道好好休息；
- 2、积极参加一些自己喜欢的运动，如快走、慢跑、做操、打球或跳舞等，做一些使自己心跳加快、出汗的运动，让自己的身心“动”起来，胃口也会随之调整到正常状态上来；
- 3、要多吃新鲜蔬菜和水果，促进胃肠蠕动，加快体内有害物质排出。



沉溺假期无法自拔综合征

春节长假期间，也有这么一群人，足不出户，一天到晚与电脑为伴，沉溺于网络。几天下来，只觉得头重脚轻、眼睛发干、看东西发花。直到工作，心里还惦记着假期生活。

应对大法：

- 1、对于这种心理失调症，关键在于进行积极的自我调适；
- 2、工作时要尽量调整状态，投入认真，休息时也要给心灵放个假，学会休闲、娱乐。

上班恐惧综合征

春节长假过后，总有一些人心里会产生莫名其妙的恐惧感，主要有以下几种症状，晕乎乎不知该做什么，常常坐在办公桌前长时间发愣，不知道工作从何做起；手脚发软，浑身无力；头昏脑涨；突然觉得上班没意思。

应对大法：

- 1、从生活内容到作息时间都积极作出相应的调整，静心思考上班后应该做的事，使自己的心理调整到工作状态上；
- 2、可以每过2个小时进行一次绵长而深长的呼吸，想象好似随着每次的呼吸，紧张感也离开了身体；
- 3、建议上班前洗个热水澡，尽量恢复到节假日前的作息时间，最好在睡前喝一杯甘菊茶助眠。



返程“上火”综合征

很多人经历了痛苦的返程高峰都会“上火”，也有的人则眼睛发红、牙痛、口腔溃疡、嘴角起疱疹等，想起上班前又要经历一次那种痛苦，浑身酸爽有没有！

应对大法：

- 1、多喝水，补充适量水分；
- 2、每天晚上可以用热水泡泡脚，水温可以稍微高一点，以自身感觉到“微烫”为妥，泡脚使血管扩张、血流加速，增强血液循环，还有解乏安神的作用。

跨过春节，新的一年令人期待，不管大家有没有做好迎接新一轮工作的准备，春节长假都已结束，请尽快用这套收心大法调整一下状态，收收心，用辛苦的付出来收获下一年的回报！

