

春节将至,许多朋友都已经开始忙着采购年货,为过大年做起了准备。然而,在这份欢喜的忙碌中,有相当一部分人会发生焦虑、抑郁甚至失眠等不适,影响正常生活。有关专家分析,这种情况的发生,大多与节前年关要处理的事务较多、所需承担的压力增大,且自身又不能有效自我调节、减压导致。对此,专家提醒,过年备年货也莫要忘了给自己备份“精神年货”:认知上对要处理、面对的事情要有正确认识,生活上则要养成一些有利于心理健康的习惯,做一些有益于缓解压力的事情,让自己能开开心心地迎接新春的到来。

『精神年货』要备足

快过年了

放缓生活节奏 学会劳逸结合 开开心心过大年



事儿一多,心就乱了

“节前综合征”、“年底焦虑症”、“年关恐惧症”……这些名词你都听说过吗?也许有的朋友对此不甚了了,有的朋友则深受其扰。其实,在这些不同的名称下,说的都是一件事:春节前的心理波动所带来的不适。“每到年终岁尾、春节假期即将来临之时,出现焦虑、抑郁等不良情绪或心理问题的人就很多见。”精神科专家杜义敏表示,之所以心理问题等在节前年底表现较为突出,主要是由于这一时期大家需要处理的事务比较多而繁杂。在工作方面,节前年终往往是单位集中进行业绩或人事考核、提前安排新一年工作计划的时间,职场人士面对写不完的总结报告,算了一遍又一遍的一年业绩及年终奖,内心自然是紧张满满,若还盘算着来年跳槽换岗,那将更加纠结焦虑;而在生活方面,虽然春节假期指日可待,但想想还没来得及采购回乡的年货,来不及打扫的家庭卫生,没抢得上的回程车票……不免就心浮气躁起来,工作吧没心思做,休息吧辗转反侧又睡不着,真是心烦意乱啊。

杜义敏指出,由于节前年底要做的事儿多了,而自己又不能合理安排应对,那就会导致自身压力增大,出现烦躁、情绪低落等情绪改变;而这种不良情绪的持续,又会影

响睡眠,导致失眠等,睡眠质量差、休息不好则又加重对情绪的影响,导致焦虑、抑郁等心理问题的出现,影响身心健康。

没来由的不舒服,有可能是“心理作用”

杜义敏表示,近期在门诊,由于睡眠障碍及躯体化症状来就诊的情况比较多见。焦虑、抑郁等心理不适很容易影响睡眠,导致失眠,而失眠则可影响人的精力降低,反过来又会加重焦虑、抑郁,因此出现失眠、多梦或入睡困难等睡眠障碍时一定要及时就诊治疗,以免造成更大的心理问题。此外,心理疾病的躯体化症状很容易被忽视,需要特别注意。杜义敏提醒,如果出现一些不明原因的躯体症状,例如身体各处出现疼痛、心悸、胸闷、不思饮食等不适,去相对的科室检查又查不出有相关疾病的,就要想到是受心理因素的影响,应及时寻求专业的精神心理咨询和治疗。

要开心,“精神年货”不能少

如何应对这年底节前的心理不适呢?不如像备年货一样,给自己准备一些有益身心的“精神年货”,不仅用以改善忙碌年关带来的紧张、焦虑或抑郁,而且最重要的是

能改变自己对事物、对生活的认识,让自己在新的一年里以及未来都充满积极的正能量。

首先,应从认知上进行一定的改变。杜义敏建议,如果有焦虑、抑郁等心理问题,不妨先从认知上入手改变,学会多角度看待问题,不要钻牛角尖或太过固执己见;对于某些不可更改的事情,不要看得过重,执着追求是好事,但撞了南墙还不回头就会被自己给自己的压力压倒,所以不仅要正确认识所追求的目标,更应学会正确认识自己。

其次,杜义敏建议应从生活上进行调整,适当放缓生活节奏,劳逸结合,学会生活。例如可从以下几方面进行调整改变:

定期进行体育运动。运动有放松心情、缓解情绪的作用,哪怕只是简单的散步。因此提倡养成定期运动习惯,这不仅对身体健康有好处,更有利于健康心理、敏捷思维的养成。

多出去走走。不做“宅男宅女”,一定

要多到室外活动,晒晒太阳,这都有利于心情改善,预防抑郁。

规律作息。好睡眠才有好心情,所以无论是节假日,还是紧张工作日,尽量都要养成固定的作息习惯,避免熬夜,保证睡眠质量。

多交朋友。多结交一些朋友,并与朋友沟通交流,尤其是在自己内心有迷惑或苦闷时,选择与朋友倾诉比闷在心里要健康的多,而且还有可能收获良好的建议呢。

减少接受无用信息。随着科技发展,人们对网络越来越依赖,每天都要从手机、电脑中接受大量信息的“轰炸”,然而这其中很多都是无用信息,过多接受这些无用信息的持续刺激,很容易使人焦虑、易疲惫。因此每天给自己一段时间远离信息刺激,例如关掉电脑、手机,下班后不要再“刷屏”等,让大脑充分休息,从而保证心情处于良好状态,思路也会变得清晰。

避免大量饮酒。年关前后,各种聚会应酬较多,饭桌上少不了饮酒助兴。但大量饮酒会损伤大脑,影响身心健康,因此聚会时一定要注意不要饮酒过量,更不能酗酒无度;另外,为保证睡眠质量,睡前不要饮酒或喝刺激性饮料。

(梁蕾)