“假日综合征”这样来缓解

专刊记者 王双

“十一”假期已经结束，但是很多人似乎意犹未尽，没有尽情地玩够电脑、逛够街、打够篮球，短短的七天假期就这么结束了。随之而来的便是紧张的学习、工作生活，让很多人高呼不想上学、上班，甚至出现情绪焦虑、不稳定，令很多人手足无措。10月8日，记者采访了相关专家，听听专家是如何支招节后心态调整。

资料片

结束了七天的长假，人们又要进入紧张的学习、工作生活中，为此，在假期快要结束的最后一天或者两天部分人出现不想上学、上班，恐惧工作学习的焦虑情绪。烟台开发区医院心理科副主任医师李萍告诉记者，人们从相对较宽松的环境进入一个相对紧张的环境后很容易出现一些不适症状，这些总称为“假日综合征”。“假日综合征”主要表现睡眠紊乱，身体疲乏，头晕，莫名烦躁不安及适应不良。

原因一：
生物钟被打乱

很多人在离假期结束的前一天或者两天就会出现焦虑情绪、恐惧上学、上班等症状，李萍告诉记者出现这些症状的主要原因是假期中不良生活方式打乱了原有生物钟的规律。如学生没有做完作业，担心开学后老师要检查作业，放松七天开学后又要开始忙碌的学习生活，一时间手足无措，担心自己无法应对紧张的学习。于是，很多人便出现了焦虑、恐惧上学、上班，不想学习、工作等症状。

原因二：
与适应能力有关

李萍介绍说“假日综合征”并非疾病，只是人们在长假后，精神状态由紧张到松驰，再由松驰到紧张，身心出现了失衡的心理症状。同时，假日综合征主还与人的适应能力、自我调节能力以及假期游玩以及休息安排是否合理有关。如果，在假期一开始就制定合理的假期计划，在假期中的学习玩乐有节有度，就可以避免因生活规律变化大而产生心理和生理上的不适。

对策一：
调整作息规律

经过连续几天的吃喝玩乐，很多人第一天班还有些不适应，有的甚至还出现了焦虑、郁闷、烦躁等情绪，甚至对上学怀有恐惧的心理。李萍说这都是因为在长假里对自己的休假没有什么计划，想吃就吃，想睡就睡，生物钟已经打乱了。到了该上学的时候，生物钟调节不过来，松弛下来的弦一时适应不了紧张繁忙的工作状态，因而对上班产生了恐惧心理。

可从生活内容到作息时间作出相应的调整，几天之后便会适应现在的状况，如果是学生可以静心思考上学后应该做的事，前几天可以在完成学习任务的时候多适当休息，为自己补充精力，之后逐渐地增加学习量，使自己的心理调整到学习状态上。适当吃些健胃消食片或山楂片，吃清淡饭菜，多喝水，多吃水果。同时，也可以进行自我放松身体来调节情绪。每天晚上可用热水泡脚，水温略高一些，使血管扩张、血流加速，增强血液循环，还有解乏安眠的作用。

对策二：
学会自我调整

假期结束了，但是很多人的心还在假期里，回忆着假期游玩的风景，睡觉睡到自然醒的爽快。但是，上班了要开始工作了，不可以再处在一种放松的状态了，李萍说人们应该学着适当转移假日期盼心理，尽快地进行角色转换，进入到工作状态中。从假期的环境中抽离出来，工作的人可以回顾一下上个月的工作情况，学生可以看之前的笔记，由浅入深，渐渐地进入学习的状态，学会自我调整。

对策三：
学会自我放松

假期结束的时候，大部分人的感觉就是很累，感觉马上又要迎来紧张的学习、工作会吃不消，其实，只要保证睡眠、合理饮食很快便会恢复精力。如果假期中因为体力疲劳、运动过度引起，可以通过休息或给身体补充营养得到解除，如果是脑力性的劳累，则可以轻轻按摩头部、散步或做其他小事分分心、听听音乐等。李萍还提醒大家要试着学会自我放松，因为只有这样，在今后的学习或工作中才能轻松自由的应对。

人物简介

李萍，烟台开发区医院心理科副主任医师，硕士研究生。鲁东大学兼职副教授，现任山东省心理卫生协会理事，中华医学会会员，从事精神科临床工作，以及心理咨询与治疗，有丰富的临床、科研和教学经验。

第二届宝宝游泳大赛揭晓

11月龄“虎妞”于楚涵获特等奖

专刊记者 王双

“十一”长假里，很多人选择了外出游玩或者逛街购物。但是在由本报携手胶东妈妈网、御金台母婴乐乐GO、锐宝婴幼儿游泳馆联合举办“烟台市第二届宝宝游泳大赛”的现场，场面依旧火爆。在位于芝罘区御金台三楼27号的锐宝婴幼儿游泳馆内，记者看到了宝宝们激烈角逐的现场，最后20名宝宝获奖，其中一名宝宝获得锐宝婴幼儿馆代言人大奖。

家长跟宝宝互动

虎妞

看我的泳姿

二十名宝宝获奖

由于两名宝宝临时有事情不能来，最终进入复赛的只有三十八名宝宝来角逐最后的二十个大奖，基本上是两名宝宝中将有一名获奖。锐宝婴幼儿游泳馆的馆长宁锐告诉记者，她比宝宝们更紧张。同时，大赛的评委们更是打起精神，关注着每一个宝宝一颦一笑，生怕忽略了哪个宝宝的精彩瞬间。虽然比赛规则大家早已烂熟于心，但是主持人还是在不断地跟家长们讲解比赛规则，生怕家长们忽略了某个小细节。家长们也更积极努力地逗宝宝开心，时而唱儿歌、时而说绕口令，尽最大努力配合宝宝们，希望他们可以取得好成绩。最终，二十名宝宝获奖，“虎妞”于楚涵获得特等奖，成为锐宝婴幼儿游泳馆代言人。

家长们一起加油助威

因为是“十一”长假，很多爸爸们也放假来了，上次没来的宝爸这次也到场为宝宝加油了。而且很多宝宝的啦啦队由全部家庭成员组成，姥姥姥爷或奶奶爷爷、爸爸妈妈，共同为宝宝加油。有的家长从开发区赶来，还有的家长从牟平区赶来参加这次决赛。在现场，记者看到了一个特别漂亮的“虎妞”，身披小虎皮战袍，眼睛大大的，吸引了很多人的目光，最终，“虎妞”成为锐宝婴幼儿游泳馆的代言人。虎妞的名字叫于楚涵，虎妞爸告诉记者，他们是从牟平赶过来的，虎妞的姥姥和姥爷还有妈妈也来为虎妞一起助威加油。虎妞爸告诉记者，虎妞特别喜欢游泳，所以就为她报名了，他觉得参加比赛可以认识很多小朋友，而且也可以锻炼孩子，家里的老人们也特别赞同孩子多参加这样的活动。比赛中，家长们进进出出，但是没有一个不随手关门的，生怕漏一个小缝会让孩子着凉感冒。比赛完毕后家长们赶紧为小家伙们换衣服、补充能量。

■赛场花絮

上午9:00记者来到比赛现场的时候，已经看到有宝宝和宝妈们到场了，其中一位宝宝正坐在沙发上安静地跟妈妈一起看书特别引人关注。妈妈每翻一页，她也紧跟其后，似乎她也在看书，非常乖巧，讨人喜欢。这位宝宝的名字叫张茗予，张茗予的妈妈姜艳春女士告诉记者，为了参加比赛张茗予六点钟就起床了，因为今天是放假第一天，害怕交通会拥堵她很早便带着宝宝来了。姜艳春告诉记者，张茗予从一个多月就开始在家里游泳了，平日里特别喜欢玩水，希望宝宝可以取得好成绩。

在决赛中，记者发现，最小的宝宝只有2个月，最大宝宝2岁。刚来到赛场不久，记者发现一个小宝宝是由家长推着婴儿车来的，来到赛场后还睡了一段时间，宝宝的名字叫姚姝含，现在三个半月了，姚姝含的姥姥告诉记者，她是从2个月的时候开始游泳，特别喜欢水，因为家长比较忙基本是一周游一次。在下午海星组比赛中记者看到了一个非常特别的宝宝，他是年龄最大的宝宝，自己走着来，见到漂亮阿姨还会“求抱抱”，说“阿姨我喜欢你”。这位宝宝的名字叫张耀悦，因为已经会说话了，比赛中还会不时向观众做自我介绍，还会边唱歌边游泳。这次比赛，对他来说很简单，他可以轻松自如站着从一头到另一头，积极主动地跟妈妈互动，还会边唱边游，深得观众的喜爱。

获奖名单公布：

特等奖：于楚涵

一等奖：姜舒涵 麻智渊 张曜月 文若言 张柏锐 孙子淇 刘奕彤

二等奖：齐绍博 张东来 矫馨瑶 王勇程 周倩羽 潘琮磬

三等奖：隋昕怡 范昊鑫 石芊雨 田宇轩 刘畅 曲傲翔

编辑：王伟凯
美编/组版：孙雪娇