



早上起不来、工作老出错……

“上班恐惧症” 你中招了吗?

专家：“对症下药”攻克“不适”，不必过于忧虑

晚上睡不着、早上起不来，工作老出错，一上班就盼着下班……农历新年的喧嚣早已散去，可不少“上班族”仍未完全“收心”，甚至在睡眠、饮食、情绪等方面出现不适。对此，专家表示，这些都是“上班恐惧症”的症状，而“上班恐惧症”并非医学意义上的疾病，通常可以自行调节，不必过于忧虑。

□ 倪惠惠 孙雨静 记者 马冰璐

一上班就盼着下班 工作老出错

家住合肥市龙河路社区的胡女士在一家国企工作，“虽然春节假期早已过去，可我整个人还沉浸在假期的节奏和氛围中。”她说，晚上睡不着、早上起不来，每天一上班就盼着下班，工作也老是出错，“感觉整个人昏昏沉沉的，毫无生气。”

领导吩咐她准备材料，可她转眼就忘了；一会儿送错文件，一会儿记错开会时间……“说实话，一坐到办公桌前，我就觉得头昏脑涨，整个人既沮丧又失落，而且对新一年的工作，我一点想法和计划都没有。”她说，“不想上班”四个字一直在自己的脑海中“循环浮现”，“我准备请两天年假，好好调整一下再来上班。”

先做轻松容易的工作，设置新目标

对此，国家二级心理咨询师金曼表示，同学聚会、走亲访友、外出旅游……春节长假的轻松与工作时的压力形成鲜明反差，因此上班后，很多市民都会有些不适应，出现焦虑、郁闷、烦躁等情绪，甚至对上班抱有恐惧的心理，这就是“上班恐惧症”，“其实，‘上班恐惧症’并非医学意义上的疾病，而是人们在面对由放松到突然紧张的巨大变化时，生理上和心理上产生的不适反应，其中有些症状是一过性的，通常可以自行调节，不必过于忧虑。”

金曼建议，“上班族”可从生活内容到作息时间都作出相应的调整，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。“可以先做一些轻松

容易的工作，如安排一些计划性、交流性质的工作，给自己一个缓冲调整的时间。”

另外，还有一些从家乡返回工作岗位的“上班族”，孤身返回工作地，想着父母、朋友离自己越来越远，一种离别的感伤油然而生。金曼建议，不要刻意压抑这种情绪。想念父母的时候打个电话回去，闲暇时多结交几个朋友，多参加集体活动，不要让自己落单。

此外，金曼建议，“上班族”可以试着为新一年的工作设置一些目标，“用这些目标来激励自己，如此一来，疲惫懈怠的情绪便会消减不少，同时能为自己带来积极的心理暗示。”

“对症下药”攻克“不适”

金曼表示，被“上班恐惧症”困扰的“上班族”主要会在睡眠、饮食、情绪等方面出现不适，“不妨‘对症下药’，试试下面这些应对建议。”

头昏脑涨睡眠紊乱应对办法：

尽快恢复原来的生活规律，确保睡眠规律性；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；可在睡前适当饮用热牛奶、豆浆。饮食以清淡为主，多吃维生素含量高的食物。肠胃不好和睡眠不好的人可喝枸杞泡的热茶或菊花茶。

心神不宁节日情感失调应对办法：

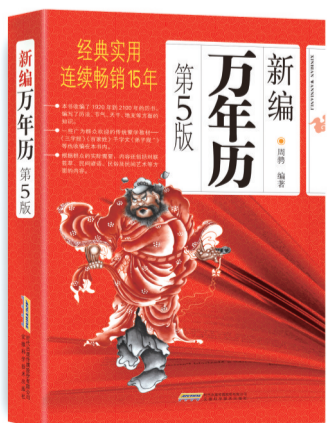
对于这种心理失调症，关键在于进行积极的自

我调适。工作时尽量调整状态，做到认真投入，休息时也要给心灵放个假，学会休闲、娱乐。此外，可以多吃富含维生素C的水果，帮助缓解症状。要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。

油腻消化不良应对办法：

除了管住嘴，让胃肠道好好休息外，还可以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。

新书推荐



新编万年历(第5版)

定价：35元

出版社：安徽科技出版社

内容简介：本书收编了1920年到2100年共计180年的历书，编写了历法、节气、天干地支等方面的知识。一些广为群众欢迎的传统蒙学教材，如“三字经”“百家姓”“千字文”“弟子规”等也收编在本书内。根据群众的实际需要，内容还包括对联荟萃、民间谚语、民俗及民间艺术等方面的内容。

缘来 有你

●M.9072男，合肥省直单位公务员。48岁，1.76米，大学，离单，儒雅谦和，文理兼通，真诚重情，另有投资，住房多套，经济优越。诚觅45岁以下，温柔清秀，志趣相投的女士共话人生。

●M.9225男，合肥国企项目副经理，30岁，1.73米，本科，未婚，积极进取，温和儒雅，收入丰厚，待遇优。诚觅年龄相仿，1.60米以上，专科及以上，秀外慧中，温柔端庄的未婚女孩牵手。

●M.9418男，合肥三甲医院医生，30岁，1.80米，硕士，未婚，儒雅谦和，沉稳重情，兴趣广泛，高知家庭，经济待遇优。诚觅30岁以下，1.65米左右，大专以上，温柔气质佳的未婚小姐爱心永结。

●F9637女，合肥事业单位，25岁，1.66米，未婚，本科，温柔貌美，苗条肤白，车房俱全。诚觅一位35岁以下，1.75米左右，本科以上，真诚正派，有事业富内涵的未婚先生永结同心。

以上征婚信息由安徽爱之桥婚恋中心提供，条件适合的朋友可携本报至爱之桥办公室（三孝口百大CBD中央广场栖巢咖啡旁公寓楼20楼2006室）了解详情。咨询电话：18919621348（崇老师）

心理 门诊

读者：母亲70多岁了，自从去年生了一场大病后，整个人变得沉默寡言，郁郁寡欢。该如何让她高兴起来？

专家：作为家人，应该多抽时间陪伴她，带她走出家门，参加集体活动或旅行；鼓励她多结交朋友，发展一些兴趣爱好。

□ 记者 马冰璐