

恐慌、烦躁，警惕年终“情绪病”来袭

专家建议：“讲出来”“多活动”，赶走情绪困扰



每到岁末年终，随之而来的便是做不完的工作和无穷无尽的应酬，“为什么工作永远忙不完”“我的工资奖金没有别人高，可为什么我的工作如此繁重”……生活中，经常能听到类似的抱怨，如何才能跳出年终烦恼的“魔咒”，让工作和生活平稳的情绪中顺利进行呢？心理专家建议，想要赶走情绪困扰，最好的办法就是“讲出来”和“多活动”。 □周先荣 白静 记者 马冰璐

岁末年尾，年终“情绪病”来袭

家住合肥市五里墩街道的老许在一家公司担任中层领导，随着年底将至，他倍感压力山大，“工作总结、业绩考核、述职报告……一想到这些事，我就烦躁。”他说，最近与客户之间的应酬交往也变得频繁起来，“几乎每天都在应酬、喝酒。”一想到要去应酬，他就有些恐慌，“这些纷繁复杂的年终事宜，还影响到了我的情绪，一点点小事，就能让我烦躁不已。”更让他头疼的是，自己还把负面情绪带到了家里，“最近和妻子、孩子的关系都十分紧张。”

“我已经连续加班1个多月了，每天起早贪黑，真是身心俱疲！”家住合肥市望湖社区的小丁说，年底将至，单位事务繁忙，自己每天都在赶各种报表、整理材料中度过，“不只是我，同事和领导也都很忙，而且大家的情绪都变得十分暴躁易怒。”最近，原本性格温和的领导几乎每天都训斥下属，“整个办公室的氛围变得怪怪的，让人倍感压抑，真希望这段忙得‘鸡飞狗跳’的日子尽快结束。”

恐慌、烦躁等凑成年终“情绪病”

对此，国家二级心理咨询师周金妹表示，在年底，工作方面的压力最影响人的情绪。年末盘点、业绩总结、账目的索要或归还、职位变动，无论是什么职业，在年末的时候都要做一系列总结以往、计划来年的工作。把一年的工作在一个时间段完成确是件繁琐的事情。还有一些人由于没有每月

做总结的习惯，更是把一年的报告和没有完成的任务都堆积在了年终，这样一来工作量极大，心理的厌烦感也会随之而来。

“此外，在工作上除了涉及到工作量，还涉及到聘用关系的调整、职位的变动还有前途的得失考虑。每个人在年终都会对自己有一个新的评价。”周金妹说，很多人希望在年底得到升迁，有的人会担心业绩平平会挨罚，因为每个人的要求不同，心理反应也不同，恐慌、失落、烦躁等凑成了复杂的年终情绪。

因为经济原因而苦恼的人多数是掉入了攀比的陷阱。年底工资结算、奖金发放，在无形之中会将自己与别人比较。还有就是买房、买车超过预算，渐渐感觉到的支付压力；或者是没有达到自己定的赚钱额度，这些都让人心情沮丧。此外，为人际关系发愁的也不少，比如，年底了，该和亲戚朋友走动了，该和明年的大客户应酬了，该和领导谈谈了，要见的人、要出席的应酬比平时多了好几倍。

两大方法赶走情绪困扰

周金妹表示，对于有年终情绪困扰的人最好的办法就是“讲出来”和“多活动”。讲出来就是一种自我内心的表达。心理的空间也要定期清理，选择的对象可以是家人或朋友，如果觉得会让家人朋友担心，也可以选择医生或者是网上虚拟的倾诉对象。有些人会碍于面子，或者是其他的一些担心而不敢直接面对问题源。比如，领导布置的难以完成的任务，职位升迁，工资调整等。不妨在适当的时候找领导谈谈解决的方法，这可能才是治标治本的办法。

多活动指的是要多进行自己喜欢做的事情，打球、健身、看电视、看电影、上网、打游戏、逛街，适当的调节很重要。如果是在非常紧张的状况下没有娱乐的时间，也可以在工作间隙做简单的操和瑜伽，舒缓身心。另外不要迫于应酬的压力，大吃大喝，通宵达旦地玩乐，损伤身体得不偿失，要学会调整和休息。

曾因患病自暴自弃 爱上运动后重拾信心

办理了病退，在家闲着也是闲着，就想着找一项运动锻炼，从那之后就爱上了打乒乓球。

每天下午，许先生都会去球场打一番球，还认识了志同道合的人，心情渐渐开朗，爱上了这项运动，让他重拾了生活的信心。“加上爱人对我饮食进行了调整，面食居多，现在身体反而比退休前更好了。”

生活服务

天冷了，不妨勤泡脚

星报讯(记者 马冰璐) 脚是人体中离心脏最远的部位，秋冬季节最容易受到寒冷刺激，诱发多种疾病，而暖脚的最好方式就是泡脚。

1. 生姜泡脚——预防流感、手脚冰凉

预防流感：用5片生姜泡脚，每次20分钟，连泡2~3天。不仅能促进感冒痊愈，还能预防流感再次发生。

预防手脚冰凉：一到秋冬季节，许多人手脚冰凉，连续用生姜泡脚1~2周，手脚冰凉会完全消失。

2. 白醋泡脚——净化血液、美白祛斑

净化血液：醋能渗透脚部皮肤，进入血液，清理血液中的垃圾和病变残渣，从而起到净化血液的作用。

美白祛斑：白醋泡脚能改善面部色斑，美白还不反弹。

3. 当归泡脚——改善眼袋黑眼圈、缓解抑郁

改善眼袋黑眼圈：用当归泡脚能改善眼袋黑眼圈，每天泡一泡，很快就消失。

缓解抑郁：当归泡脚能够舒缓情绪，并且减少生气对肝脏的影响，在医学上常用于抑郁症和自闭症的治疗当中。

4. 艾叶泡脚——止咳化痰、皮肤止痒

止咳化痰：咳嗽是秋冬季高发，用艾叶泡脚，每天20分钟，很快就会有所改善，并且还能帮助清肺热，排肺毒。

皮肤止痒：艾草泡脚能缓解皮肤瘙痒，不仅可以快速止痒，长期使用还可以帮助一些皮肤疾病完全痊愈。

心理门诊

读者：我特别容易紧张，一遇事就精神高度紧张，该怎么办？

心理专家：家庭关系不和、工作压力大等都会使人精神紧张，针对这些导致精神紧张的因素，一定要学会自我减压，要保持健康的心态，避免情绪波动过大，如果出现心理问题，不要孤立自己，可以向好友倾诉或求助于专业心理医生。 □记者 马冰璐



●M.5120 男，合肥私企老总，重点本科，42岁，离单，1.79米，品貌修养好，风度气质佳，为人真诚正派，住房经济优越。诚觅一位36岁以下，大专以上，温柔清秀娴雅的未婚未育或身边无子女的女士牵手。

●M.3606 男，合肥金融单位管理，30岁，1.80米，国外留学硕士，未婚，仪表堂堂，涵养好，经济待遇优，车房俱全。诚觅28岁左右，1.63米以上，本科及以上，温柔清秀，旨趣相投的未婚小姐牵手。

●M.8746 男，合肥某重点大学博士在读，25岁，1.73米，未婚，英俊进取，兴趣广泛，知识家庭。诚觅一位年龄相仿，1.60米以上，本科及以上，温柔聪慧，富内涵的未婚女孩爱相约。

●F.9857 女，合肥省直公务员，26岁，1.68米，本科，未婚，高雅苗条白皙，气质古典与现代相糅，高知家庭，经济优越，车房俱全。诚觅一位35岁以下，1.73米以上，沉稳重情，修养好富内涵的真诚先生永爱相随。

以上征婚信息由安徽爱之侣婚恋中心提供，条件适合的朋友可携本报至爱之侣办公室(三孝口百大CBD中央广场公寓楼20楼2006室)了解详情(合肥免费安排约见)。红娘热线：18919622249(微信同号)



星报讯(记者 祁琳) 合肥市民许先生今年62岁，身体干练，认识他的人都称，现在的他跟几年前比，完全是两个人。

许先生在几年前查出患有胃癌，许先生说，当时没几年就要退休了却得了这么一个病，很绝望，几乎失去了信心，有一段时间，还胡吃海喝，自暴自弃。在手术后，病情得到了控制，许先生也提前