

开工开学 你准备好了吗？

康宁专家教你元气满满迎接新挑战

节后上班，你人在工位，心还停留在假期吗？新的岗位，是不是觉得“压力山大”？开学在即，孩子是不是嘟囔着不想这么快上学呢？

2月11日，宁波大学附属康宁医院情感障碍科徐永明主任医师做客“甬上健康大讲堂”和“康小宁科普直播间”，和网友分享如何做好开工开学心理调适，元气满满地迎接新一年工作和学习。



徐永明（左）做客直播间。

1 年轻护士开工后天天失眠 建议：先尽快规律作息

开工后，职场中人可能会出现哪些常见的心理问题呢？徐永明在节目中表示，门诊中，不少患者苦恼，节后上班，即使工作强度不是很大，仍然觉得很累，注意力也难以集中。

前几天，一位年轻护士来到了他的门诊。她看上去非常疲倦，说假期旅行回来后，又马不停蹄地回归到了“三班倒”工作中，回家还要照顾幼儿。高强度压力之下，头痛、乏力，连眼睛都异常干涩。这段时间以

来，她失眠、焦虑，经常想哭，甚至萌生了“躺平”的念头，考虑索性辞职。

徐永明表示，这是典型“节后综合征”的表现，其原因是多方面的。假期生物钟紊乱，身体机能失衡，导致身体代谢节奏被打乱，节后突然回归高强度工作，身体无法快速适应；假期过度补觉或睡眠不规律扰乱睡眠周期，导致睡眠质量下降；从轻松的假期状态切换到高压工作，容易引发焦虑、抑郁情绪；对新目标的担忧也会加重心理负担，导致注

意力无法集中。

开工开学后，怎么更好地调整身体状态，减少“节后综合征”的影响呢？徐永明给出了几点建议：平衡工作与休息，尽快规律作息；恰当运动锻炼，让身体机能尽快恢复；建立职场边界，避免过度消耗；增加副业或理财，减少经济压力；合理社交，寻找安全交流宣泄途径。他也呼吁用人单位可以给员工提供适当的心理支持，比如推出弹性工作制或减少非必要竞争。

2 怎样快速融入新工作环境？建议：接纳“不适应期”，制定小目标

春节后，一些职场中人可能到了新的岗位，面临新的工作环境，不适应感也会更明显。怎么才能快速融入呢？

徐永明说，首先，在心理层面要接纳“不适应期”的存在，避免因短期压力否定自己；其次，在行为层面，可以制定一些合理的“小目标”，比如前半个月熟悉流程，认识同事，后半个月重在熟练业务，进一步融入。另外，要恰当使用沟通技巧，学会主动询问，积极恰当反馈，经常使用感谢语等。询问的过程，也是和周

边人建立关系的过程，积极反馈也有助于巩固新建立起的人际关系。对领导、同事提出的超过边界的要求要学会说“不”！

直播中也有网友提到，职场中“迷茫”是常态，节后返回岗位，“迷茫感”更明显。这种情况下该如何调整心态？

徐永明认为，首先，还是要从认知上接纳这种状态的普遍性，每个人都会有类似的迷茫，因此要给自己恰当的心理暗示，应对策略不是寻找“正确答案”，而是培养动态调

整及适应能力；其次，做短期的动态评估，比如，设定3个月、半年的目标，将不确定性转化为职场机遇；另外，可以对外寻求帮助或支持，比如多找朋友、前辈沟通。

平时，在工作中可以多一些自我激励，庆祝每一次职场小成长，更期待、享受工作带来的成就感。徐永明还分享了自己的一个习惯——每天上班路上，列出当天最重要的三件任务，无论如何都要去完成。良好工作习惯的养成，也有利于养成更积极的工作态度。

3 一想到开学就肚子疼 建议：把内心的焦虑写下来

在打工者看来，学生时代最轻松也最无忧无虑。事实上，学生群体也普遍面临压力，尤其在开学阶段。

高中生小朱（化姓）近日来到徐永明的门诊。小朱成绩优秀，父母对他的期望也非常高，希望他能“更进一步”。春节前，小朱有时会隐隐腹痛，春节后疼得更频繁了。胃镜等检查都显示小朱没有肠胃方面的器质性病变。深入沟通后，小朱提到，一想到要开学，又要拼成绩了，就会肚子疼，疼痛以肚脐为中心一圈圈扩散开来。徐永明认为，正是学习压力引起了小朱肚子疼这一躯体化症状。

徐永明说，对孩子们来说，告别假期，生物钟和学习习惯都要重新调适；心理上，又要面对竞争压力，身心上确实都不轻松。从长期的门诊情况来看，不同年龄段的学生在开学阶段的心理需求也不相同。

小学生需要适应作息、分离焦虑，更依赖家长支持。中学生主要需要面对学业压力、同伴关系、考试焦虑。大学生的苦恼在于未来的不确定性、独立生活、社交重建、择业困扰等。家长群体也容易把自身焦虑转移、投射到孩子身上，对孩子过度期望。

对学生群体来说，怎么缓解开学焦虑呢？徐永明给出了几点建议。

首先，正视并接纳这些焦虑情绪，有个小方法是用纸和笔把内心的焦虑情绪写下来；其次，给自己积极的心理暗示，告诉自己，可以很快适应；另外，可以提前准备，比如，提前制定学习计划，让自己内心更有数。

徐永明特别指出，对即将面对中高考的孩子来说，更多的焦虑来自学业成绩和同伴竞争。

想要从根本上缓解这类焦虑，在于树立正确的成绩观，正确看待竞争。成绩更多的意义在于反馈和改进，成绩不是唯一衡量标准，要有多元化的成功评价体系去评价孩子。避免过度竞争导致的焦虑，竞争的本质是激励自己进步，失败也是成长的一部分。

面对心理压力时，有哪些简单有效的自我调节方法呢？徐永明推荐，不管是职场中人还是学生，都可以尝试一些方法来调节身心状态，比如腹式呼吸、冥想放松、运动、把焦虑写下来等。

他特别提到，焦虑等负面情绪最怕被具体化，往往一写下来，负面情绪也就淡化了。运动项目中，羽毛球、乒乓球等挥拍类运动，尤其能帮助减压。

记者 王颖 通讯员 徐芷菲

吃下一碗年糕汤 半夜腹部钻心痛 春节期间 这类老年患者偏多

宁波人素有吃年糕的习俗，有人却因此吃出了问题。记者从宁波大学附属人民医院（鄞州人民医院）肝病感染科了解到，春节期间该科室收治了十余例因食用年糕和酒酿圆子而导致肠梗阻、胆囊炎及胆管炎的老年患者。医生提醒，老年人食用年糕等糯米制品时要格外注意。

近日，家住鄞州区的71岁孙老太因为吃了年前做的年糕，导致急性胆囊炎发作，幸好及时就医避免了病情恶化。

孙老太特别钟爱软糯的年糕。当天早上，她像往常一样吃了一碗年糕汤，到了中午还感觉肚子胀鼓鼓的，就连晚饭也吃不下。半夜，她被一阵阵钻心的腹痛疼醒，以为只是吃坏了肚子，熬了一晚。但第二天症状仍未缓解，反而出现了恶心、呕吐的症状。家人见状不对，立即将她送往鄞州人民医院就诊。急诊影像检查后，诊断为急性胆囊炎，立即将其收治入院。所幸的是经过医生的积极治疗后，现症状已缓解。

鄞州人民医院院长、肝病感染科专家许烂漫主任医师介绍，孙老太原本就患有肝硬化，消化功能就不好，而年糕是由粳米或糯米制成，具有较高的黏性和不易消化的特点，食用后会影响胆囊正常收缩，导致胆汁淤积，从而增加胆囊炎发作的风险，严重的还会引起急性胰腺炎。“每逢春节，我们科室就诊人数都会出现一个小高峰，其中最多见的就是胆囊炎。”许烂漫说，从大年初一至今，该科室几乎每天都会收治因食用年糕、酒酿圆子导致的胆囊炎、肠梗阻老年患者。老年人由于牙齿脱落或松动，咀嚼能力降低，加之胃肠道蠕动减慢影响消化，更易导致肠梗阻。

许烂漫强调，对于老年人来说，在享用这些美味的同时，也需要特别注意以下几点：

一是不要一次吃得太多；二是确保充分咀嚼，以防窒息风险或食道堵塞；三是选择健康的馅料，比如对于糖尿病、高血压或高血脂患者，要选择低糖或无糖的汤圆；四是确保冷却至适宜温度再食用，以防烫伤；五是搭配清淡饮食，帮助促进消化，减轻肠胃负担。

记者 陆麒雯 通讯员 郑瑜 张波