

春節連假收心操 遠離收假症候群

文／精神醫學部 臨床心理師 賴怡穎

春節假期時難免整個人容易鬆懈下來，整天吃吃喝喝，睡覺睡到自然醒，把之前沒看完的劇一口氣追完……但是放假的時間總是過得飛快，假期就要結束了，該上班的要上班了，該上學的也要上學了。天啊，好焦慮！該怎麼辦？

會有這樣的想法是很常見的，很多人在放假後，尤其是放長假之後，會產生一種失落感，陷入類似憂鬱的狀態：覺得提不起勁、困難專注、容易生氣和焦慮、疲倦、昏昏欲睡，於是有一個新創的名詞廣泛統稱這種放假後的身心狀態——收假症候群。

該如何避免收假症候群呢？
以下幾個方法供大家參考：

1 提前恢復規律的生活作息

放假的作息經常是日夜顛倒、凌亂的，這裡指的「作息」包含日常生活的習慣、時間規律和正常飲食。我們可能在放假時會暴飲暴食、追劇追到半夜、家務整理都沒有做，不妨在收假前兩到三天慢慢調整回平常生活的規律，可以先從把家裡整理乾淨、洗衣服、曬床單、掃地拖地開始，並設定鬧鐘

調回工作該起床的時間，定時定量的食用三餐，讓身體和心靈慢慢重新設定，逐漸調整回日常的頻率。

這邊的小撇步是「漸進式的調整」，建議不要在休假前一天才開始做，最好是提前幾天，緩慢地讓身體適應新的步調，心理的阻抗也會比較小。

2 整理上個階段的狀態， 制定下個階段的目標

放年假代表一整年的結束，整理一下過去一年自己工作上的表現，達成了哪些目標，還有哪些計畫尚待完成。這樣的整理除了用想的以外，也非常適合用寫的記錄下來。這麼做的同時也是在收心的過程，最重要的是，不忘告訴自己一聲：過去一年你辛苦了，明年也要繼續努力。

3 斷、捨、離

整理家中不需要的物品，能夠歸納的好好裝箱，必須丟棄的就好好說再見，整理空間也象徵著在整理自己的情緒，心中的垃圾可以好好省視一番：我為什麼要留著這件東西，我又怎麼會升起這樣的情緒，這個念頭又是從哪裡冒出來的呢？可以自己先思考看看，如果有需要，找身邊信賴的親朋好友聊一聊也很好。

4 累積能量

休息是為了走更長遠的路，雖然是一句老話，但我們確實是透過休息來累積能量，必須從活動和放鬆之間找尋生活的平衡。就像自律神經的交感神經和副交感神經一樣，平時我們的交感神經都是處在活躍的備戰狀態，持續的繃緊神經要面對隨之而來的挑戰和工作，有時候我們會忘記讓自己放鬆，讓副交感神經可以發揮作用。

在適度的鬆緊之間，交感神經和副交感神經的平衡，讓兩者可以發揮到最大功效，不妨自我提醒且容許自己「慢下來」，給自己暫停的時間，做肢體的伸展，放緩呼吸，深深的吐納和吸氣，試著溫柔的對待自己，讓身心靈都做好收心操。🌀



示意圖非當事人