

为什么周日的“班味”比周一更重？

周五下班时一身轻松,周六整天自在惬意,可一到周日,尤其是周日下午和晚上,一种说不清道不明的烦躁、心慌就悄悄找上门。

宁波大学附属康宁医院普通精神科副主任医师郑飞杰表示,这是绝大多数上班族都会出现的正常情绪反应。“在心理学上,它被称为周日综合征。它不是心理疾病,而是身心在提醒我们:你太累了,需要好好地、科学地休息。”他说。

为什么会有周日综合征？

小陈(化姓)是一家公司的白领,刚入职半年,想表现得好一点,做事追求完美,经常周日一天都在为周一做准备和铺垫,“因为周一要开例会,如果没提前做好一些事情,可能会被批评复盘。”她无奈地表示,别人周日是休息的,她的周日却比工作日压力更大。

郑飞杰表示,像小陈这样初入职场、追求完美、又处在高压环境下的年轻人,是周日综合征的高发人群,因为他们对工作缺乏掌控感,却又对自己要求极高,休息日就成了另一种“隐形加班”。

郑飞杰分析,周日综合征的根源,其实是身心状态的快速切换失衡。

工作日里,人们长期处于规律、紧绷、目标明确的工作模式,大脑时刻保持警觉;到了周末,尤其是周六,人们彻底放松、放下约束,身心切换到松弛、自由的休息模式。

而周日恰好是从放松回归到紧绷的过渡节点,理智知道第二天要回归忙碌,但情绪和身体还沉浸在休息的舒适状态里。这种理智与情绪的冲突,直接催生了烦躁、焦虑的负面情绪。

郑飞杰结合门诊案例,发现有周日综合征的人群存在一些共性:个性敏感、易受暗示型的人,领导敲一下桌子就惶惶不可终日;初入职场的人;工作和生活分不开的人;有高度责任心、在高压环境下工作的人。

接纳疲惫、科学调节

郑飞杰提出了几点建议,帮助大家缓解周日的内耗情绪。

接纳自己的状态 首先要接受这是合理



AI 制图

的,不要因为焦虑而更加焦虑,避免二次情绪消耗。

建立缓冲过渡机制 不要瞬间切换状态,循序渐进地进入工作节奏。周六完全放松,周日预留半天缓冲时间,按时起床、简单收拾房间,让身心平缓过渡。可以适当为下周工作进行简单整理,但要把握好度,不要变成加班。

拒绝压力前置,划清边界 周日不要主动复盘工作,不要预想周一难题,告诉自己:“周一的问题,周一再解决。”守住休息的边界,就是最好的情绪自愈。

优化周末作息 尽量不要让周末作息和工作日落差太大,不要通宵熬夜、昼夜颠倒。

用“微小期待”替代“对周一的恐惧” 给周一设置一个低成本的小期待,比如一杯喜欢的咖啡、一份爱吃的早餐、午休看一集短剧……当周一不再是纯粹的压力代名词,而是带有一点小美好的日子,周日的焦虑也会有所缓解。

“在快节奏的生活中,不必要求自己时刻紧绷、永远高效,允许自己有情绪波动,允许周末有短暂的失落和烦躁。学会接纳疲惫、科学调节,不用自我苛责。好好休息,本身就是上班族最重要的充电方式。”郑飞杰说。

据《宁波晚报》

高温天,你是否有颗“潮湿的心”

老年易感人群需稳住心境安然度夏

高温天,你的心“潮湿”了吗?医生说,这样的天气会悄悄扰乱人的情绪状态。浙江省中医药大学附属第二医院(浙江省新华医院)临床心理科主任韩耀静这段时间接诊了好几个情绪“发霉”的患者。她提醒,这样的天气无需担忧患上恐慌新型心理疾病,但抑郁、焦虑等既有心理问题极易在此期间加重,易感人群需重点防护。

63岁的朱启照(化名)是典型的季节性情绪波动患者。退休三年的他,平日里性格温和,作息规律,日常喜欢唱歌、下棋,生活平淡安稳。早年他曾确诊轻度抑郁伴焦虑,经调理后状态稳定,多年未出现明显不适。

但今年从黄梅天开始,他的情绪又不受控制地变差,最先出现的是睡眠紊乱,原本沾枕即睡的他,常常深夜两三点毫无困意,入睡浅、易惊醒,凌晨早早醒来后便再难入睡。睡眠不足引发连锁反应。白天浑身乏力、头脑昏沉,提不起半点兴致。

曾经喜欢唱歌的他不再出现在社区的合唱团里,老友邀约下棋也屡屡推脱,他整日闷坐家中,沉默寡言,时常对着窗外阴雨发呆,莫名低落烦躁。

陪诊的家人说,天气晴朗时他心态舒展,一旦阴雨连绵,他就容易胡思乱想,偶尔还会莫名心慌、焦虑,对日常琐事格外敏感。经复诊,

韩耀静判定其为气候诱发的原有情绪障碍波动加重,属于典型的季节性心理不适。

韩耀静解释,时阴时雨、湿热高温天并非直接催生心理疾病,而是多重气候因素叠加诱发症状波动。长期光照不足会影响大脑情绪调节激素分泌,高湿度、低气压易造成躯体憋闷不适,反复的温差变化会打乱人体生物钟与睡眠节律。老年人身体调节能力、情绪耐受度较弱,本身有抑郁、焦虑基础的人群,极易出现情绪低落、烦躁易怒、睡眠紊乱等问题,少数人还会出现季节性抑郁发作。

针对夏季心理养护,韩耀静给出专门的安然度夏指南。首先是补足光照,阴雨天尽量打开室内灯光,白天多在窗边接受自然光照射,雨停间隙及时外出短时散步,弥补光照缺失。

其次是稳定作息,坚持固定时间入睡、起床,杜绝熬夜,避免白天过度补觉,稳定睡眠节律,规避情绪失控根源。同时要减少密闭空间独处时间,适度开窗通风除湿,多和家人沟通交流,主动参与简单家务、休闲活动,避免情绪持续内耗。

最后,易感人群需做好情绪监测,一旦出现持续低落、烦躁失眠、兴趣减退等症状,切勿硬扛,及时寻求专业心理干预,防止小情绪演变成严重心理问题,安稳度过湿热夏季。

据《浙江老年报》

益智游戏

数独

		2	8				4	
	5		7			6		
8		9	2	5		7		3
		7	6				9	
4	1			8	7		6	5
	2				4	1		
7		4		6	5	8		2
		8			2		5	
	6				8	4		

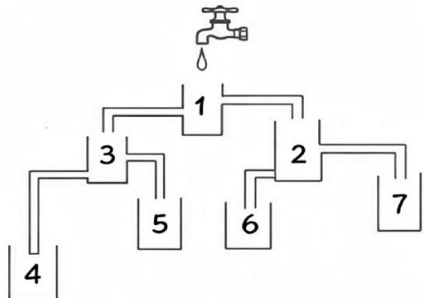
在空白格填入数字,使其每行、每列、每一个粗线格(3×3)内的数字为1~9,不重复。

反方向的钟



这是从镜子里看钟表,你还能认出正确的时间吗?

谁先装满水



仔细看图,哪个杯子会先装满?

长大的毛毛虫

一条毛毛虫由幼虫长成成虫,身长每天长长一倍,30天能长到20厘米。这条毛毛虫长到5厘米用了几天?