

# 開工不憂鬱 如何面對收假症候群？

春節九天假期結束，是否出現注意力不集中、煩躁不安、腸胃問題、沒有食慾、失眠等現象？是因為突然從無工作壓力和課業壓力束縛，回到職場和學校，使大腦分泌的荷爾蒙、褪黑激素一時調節受影響，所以生理和心理跟不上節拍。以下三方法幫助輕鬆面對收假症候群，也避免去思考『吼~又要上班』、『吼~又要上課』這種負面情緒。

## 方法一 心理建設

反覆的告訴自己與孩子，假期已盡情地玩樂及休息，開工就要回到工作和學生崗位，以降低失落感。也可為自己和孩子有個下一次假期來的憧憬，且做一個和平時放假感受不一樣的區分，像討論下一個過年去哪或過年大家一起玩刮刮樂，帶著節慶的氛圍，也一起做公益。

## 方法二 調回正常作息和情境

找回放假前時的時間運用，像平時在家進修的習慣、打掃整理家裡或看課外讀物，透過這些沉澱思緒，有助於轉換。

## 方法三 調回生理時鐘

回到規律正常睡眠的時間，睡前練習冥想與自己對話或透過輕音樂，可以讓自己靜心下來，調節呼吸，有助睡眠。

如果您因COVID-19疫情，心裡感到焦慮不安  
可來電**0800-028-885**本府員工協助方案專線  
尋求安心諮詢服務

資料來源：謝彌堅中醫師粉絲專頁

