



## 長假尾聲 調整作息防收假症候群

2013-2-16 華人健康網

【記者駱慧雯／台北報導】長達 9 天的年假即將結束，許多人一想到開學或上班就煩惱、坐立難安。醫師表示，每年春節過後都會有人因生理和心理調適不及，引發「收假症候群」上身，出現全身乏力、無法專注等症狀，建議民眾及早調整作息和注意均衡飲食，讓幫助生活回復正常軌道。

許多人在年節期間徹夜狂歡，但黃尚堅醫師提醒在收假前 2 天收心，避免從事過於激烈的活動，以免無法適應平淡的正常生活，導致「收假症候群」上身。

臺中童綜合醫院心身科主治醫師黃尚堅表示，「收假症候群」是指上班族在休完年假、過農曆年及學生放完寒暑假等長假後，生理和心理上因無法順利調適回復正常工作或學業的情況。

收假症候群的症狀可表現在生理和心理層面，生理表現包括身體疲憊無精打采、缺乏食慾、全身不適、噁心及失眠；心理上則會出現情緒低落、焦慮、無法專心工作或讀書。這些情況通常較容易發生在憂鬱症、躁鬱症、自戀性人格、邊緣性人格、戲劇化人格等情感豐富，或情感易變化的人身上。

過去就曾有一名陳小姐，在農曆新年前往東南亞海島風景區旅遊，從事激烈刺激的海上活動，直到上班前一晚才返國，結果隔天上班就出現整天全身乏力、腸胃不適想吐、無法專注上班的「收假症候群」症狀。在大肆玩樂後出現相對於狂喜的情緒谷底，一時之間無法適應，突然自絢麗的生活歸於平淡的上班族生活，透過會談及治療後患者的生理及心理情況，很快就獲得改善。

人在大肆玩樂後回歸平淡、規律的生活，情緒難免無法調適。若要避免春節過後引發收假症候群上身，黃尚堅醫師建議，收假前 2 天勿從事過於刺激的活動，且應避免徹夜狂歡甚至宿醉，而靜態活動或親近大自然可讓身心沉澱，甚至看看書、打打球，都不失為收假前調適身心的好方法。

大部份學生會把寒假作業拖延到最後幾天才動筆，甚至於熬夜完成，這種身心俱疲的結果，也容易造成學生調整不過來、心理上排斥抗拒開學，建議父母宜儘早引導子女完成作業。

除了儘早調適身心外，黃尚堅醫師也提醒多注重規律的生活作息與均衡的飲食，幫助生活回復正常軌道，若調適的步調經過 1 個星期仍無法回復，建議可尋找專業醫師的協助。



# 相關資源



服務單位	服務電話
保護專線	113
報案專線	110
天使專線	0800-555-911
生命線	1995(要救救我)
張老師專線	1980(依舊幫您)
內政部福利諮詢專線	1957
安心專線	0800-788-995 (0800-請幫幫-救救我)
家庭教育中心-家庭教育諮詢專線	22293885 及 22253885
學生輔導諮商中心諮商輔導專線	25200870
警察局少年隊	22583091、22583092
衛生局心理衛生中心	25155148
家庭暴力及性侵害防治中心	22289111 轉 38800
教育局反霸凌專線	0800580995
全國家庭教育專線(3月份起)	4128185

家庭教育諮詢專線提供一般民眾諮詢親職教育(包含孩子教養問題)、婚姻關係、家人互動、家庭管理等問題，服務時間為週一至週五 9 時至 12 時，14 時至 17 時及 19 時至 21 時。



## 預定行事曆

- ◎ 2/21~2/26 補救教學線上施測
- ◎ 2/15 (五) 調整放假一天、2/23 (六) 補課
- ◎ 2/28 (四) 和平紀念日放假一天
- ◎ 3/01 (五) 班親會



## 校園花絮

### 102.01.21-102.01.25 補救教學上課情形

