

节后emo怎么办?

长假落幕,很多人会陷入一种说不清的疲惫:坐在工位上,屏幕亮着、光标闪烁,大脑却迟迟无法归位;反复阅读文档,却进不了状态;面对工作心生抵触、莫名烦躁;三餐无味,夜晚拖延熬夜。湖南省第二人民医院(省脑科医院)临床心理科漆靖副主任医师提醒,可能是遭遇了“节后综合征”。

潇湘晨报·晨视频记者张树波 刘畅 通讯员颜丹 王杜

指导单位:湖南省第二人民医院(省脑科医院)
指导专家:临床心理科副主任医师漆靖

节后状态差怎么来的?

躺平透支型

26岁的设计师小陈说:“假期我哪儿都没去,就在家躺着。玩手机、打游戏、看视频,饿了就点外卖,困了就睡,醒了继续玩。七天里,我几乎没出过门,也没跟人说过几句话。返岗第一天,我坐在电脑前,脑子像生锈了一样,连打开软件都觉得费劲。更奇怪的是,我明明躺了七天,却比上班还累。”

医生提醒:他的问题不是“没休息”,而是休息方式出了问题。昼夜颠倒打乱生物钟,久坐不动降低能量代谢,社交隔离减少情绪支持。这种“被动式休息”让大脑持续接收高刺激但低意义的信息,返岗后需要重新校准的不只是睡眠,还有注意力和情绪调节能力。

恢复重点:重建节律。固定起床时间比早睡更重要;每天出门走十分钟,让阳光校准生物钟;减少睡前屏幕时间;主动给朋友发一条消息,哪怕只是闲聊。

狂欢透支型

32岁销售阿凯说:“假期我一天都没闲着。徒步、爬山、喝酒、聚会,天天排满。最后一天我在黄山,下山后直接赶凌晨1点的高铁回长沙,到家已经凌晨四点。第二天早上九点,我穿着工装坐在工位上,腿是软的,脑子是空的。同事问我假期怎么样,我说‘太爽了’,但心里想的是:我为什么要这样对自己?”

医生提醒:他的节后emo有特殊底色——身体被提前透支了。假期的高强度兴奋掩盖了疲劳,返岗后兴奋感消退,疲惫感才真正浮现。这不是“玩得太开心收不住心”,而是体力、精力和情绪资源都被大量消耗,需要更长的恢复时间。

恢复重点:循序渐进。禁酒,拒绝高强度运动,保证连续规律睡眠,给自己3—5天恢复期,不逼自己立刻“满血”。

责任型疲劳

38岁二胎妈妈周女士说:“长假我带孩子去旅游,七天跑遍了贵州省。每天

早起赶景点,排队、拍照、哄孩子、扛行李,比上班还累。最后一天回到家,我坐在沙发上,连澡都没洗就睡着了。节后第一天上班,我坐在会议室里,领导在讲话,我脑子里只有一个念头:我为什么要花钱买罪受?”

医生提醒:假期中,她几乎没有属于自己的休息时间,所有精力都给了孩子和行程。返岗后,她不仅需要适应工作节奏,还要继续承担家庭责任,恢复时间被进一步压缩。这种“责任型疲劳”在父母中非常常见,却很少被认真对待。

恢复重点:争取属于自己的时间。哪怕每天15分钟,做一件只为自己做的事;与家人分工,明确表达“我需要休息”;节后第一周减少非必要社交和家务。

开学困难型

初三学生小林,开学前两天开始失眠,想到考试倒计时就心慌,白天上课无法集中注意力,回家却愿意上网课。他说:“不是不想学,是一进教室就烦,觉得喘不过气。”

医生提醒:假期作息松散、娱乐密集,开学后突然要早起、久坐、集中注意力,身心同样会“跟不上”。学生的节后emo,不是“不想学习”的借口,而是节奏切换的正常反应。尤其是毕业班学生,开学意味着考试倒计时,压力叠加节奏切换,更容易出现情绪低落、失眠、注意力下降等问题。

如果孩子持续抵触上学,硬着头皮去上课无法集中注意力,但上辅导班或网课时却没有这些问题,可能不只是节后适应,也可能与学校人际关系、师生互动、学业压力有关。把原因完全归结为“节后综合征”,可能掩盖真正需要关注的问题。

恢复重点:逐步适配。开学头几天允许自己慢一点;固定起床时间,比假期早半小时逐步调整;课间多走动、多晒太阳。

如何快速找回状态

饮食:减负不节食

依据《中国居民膳食指南(2022)》:成年人每日畜禽肉40—75克,节后建议取偏低量,清淡饮食。三餐定时、每餐七分饱,晨起空腹温水补水;减少高油、高糖、重盐、重口味饮食,缓解肠胃负荷;以新鲜果蔬为主,清淡易消化饮食修复肠胃状态。

提醒:小米粥、山药、南瓜、陈皮山楂茶等为传统民间养生经验,仅作日常辅助调养,不属于临床治疗方案,无法替代药物及正规消化科诊疗;糖尿病、肾病、素食等特殊人群,需遵医嘱饮食调整。

睡眠:渐进修复,拒绝硬熬硬补

起床时间优先固定,每晚逐步提前15—30分钟入睡;

午间小憩20—30分钟,不久睡,避免夜间失眠;

睡前1小时断屏,温水泡脚、听轻音乐放松;

轻度傍晚运动,帮助建立睡眠节律;轮班人群不强行追求标准作息,保持睡眠时段规律、避免通宵为第一原则。

情绪调节:先接纳,再改变

允许自己1—3天状态低迷,不批判、不自责;

吸气数1、呼气数2,数至10循环,1分钟即可有效平复焦虑。

行为激活:行动带动状态复苏

不要等心情变好再行动,行动是改善情绪低落的有效路径之一。复工复学首日,只做微任务:整理桌面、回复单条消息、列出三件“关键小事”。

推荐番茄钟工作法:25分钟专注+5分钟休息,降低行动阻力;每日预留一件期待小事,作为情绪锚点,重建生活愉悦感。

小贴士

精力不足、无力系统调整的人群,可以通过以下三个小步骤来调整状态:

固定起床时间 不论前一晚几点睡,晨起时间偏差不超过30分钟,优先校准生物钟;

每日户外光照10分钟 不戴耳机、单纯行走,阳光有助于修复昼夜节律;

任务极致拆分 只做最小行动,不追求完美,用微小成就感激活状态。

快问快答

假期猛补觉有用吗?

短期略有缓解,但无法完全修复长期睡眠负债。

最优解:连续数日6—8小时规律睡眠+午间小憩。

节后没胃口、腹胀正常吗?

非常普遍,2—3天清淡饮食可自愈,持续不适优先就诊消化科。

多久能恢复正常?

多数人3—14天逐步缓解,因人而异。恢复慢不属于异常,无需焦虑。