

春节越来越近 你出现“年末焦虑”了吗



随着春节的临近,年味也越来越浓。然而,对于一些人来说,压力也逐渐变大,甚至会有一种焦虑感弥漫在心头。在对过节放假的期待中,年度考核、年终总结、新年计划你追我赶,赶工作、赶业绩、赶进度步步紧逼,抢回家的车票、备年货手忙脚乱……一大堆的事情集中在年末,让不少人出现抑郁、烦躁、失眠、乏力等情绪。1月11日,许昌市中心医院神经内科二病区主任尤书德告诉记者,受各种压力的影响,人们在春节前比较容易出现焦虑情绪。对此,一定要学会自我调整,积极缓解压力。

主讲专家:许昌市中心医院神经内科二病区主任尤书德

□本报记者 马晓非 文/图

有没有焦虑 可通过自测判断

岁末年初,各项工作逐渐进入收尾阶段。回首匆匆结束的一年,有些人想起自己年初的想法、愿望、计划等还没有完成,可能会出现烦躁、焦虑、懊悔、紧张等一系列情绪,这就是“年末焦虑”。

“‘年末焦虑’是在年底各种压力下,人们因工作、生活规律发生改变而引起身体和心理的不良反应,并进一步影响工作和生活的一种精神心理状态。从临床上看,‘年末焦虑’多发于20至45岁的人群。”尤书德说。

一般情况下,一个人如果长期处在慢性压力或多重压力下,就容易产生焦虑。但是,面对同样的压力,不同的人表现也不一样。自信、乐观、外向、平时不断自我肯定的人,承受压力

的能力比较强;过于认真、谨慎、固执、不善于拒绝、爱面子、自我要求过高、容易紧张的人,对压力的承受能力则比较弱。

那么,如何判断自己是不是焦虑呢?尤书德建议,可以从身体症状和心理症状两个方面进行判断。身体症状主要是肌肉紧张、疲劳乏力、头昏、胸闷、心慌气短、心悸、肠胃不适、腹泻或便秘、多汗、脸上痘痘增多、睡眠质量下降、月经不调等。心理症状包括无法控制地担心某件事,多思多虑,对什么事都不感兴趣,情绪低落,注意力不集中,记忆力下降,忙碌而工作效率下降,焦躁不安,冲动易怒等。如果焦虑严重到了一定程度,需要到医院进行诊治。

焦虑多由压力引起 常见原因有这些

“焦虑常常是由压力引起的。一般来说,到了岁末年初,容易引起焦虑的压力有职业压力、人情压力、就业压

力等。”尤书德对记者说。

职业压力。大多数工作单位都会在年末进行工作总结,迎接各种年终检查。这些总结和检查常常关系到部门的整体发展,也关系到个人的升迁、奖金等。所以,身在职场中,不同阶层的人都会有不同的焦虑。有些人特别关心单位的各种评优、评奖,尤其是比较好强、对自己名声比较在乎的人。有些人关心有没有年终奖,存下的钱够不够回家过年,和同龄人相比自己处在什么层次。

人情压力。过年前,职场聚会比较多,听不想听的话,说不想说的话,喝不想喝的酒、吃不想吃的饭,很容易感觉头脑发昏。此时,同学、朋友的宴请也多了起来,你来我往。这样的人情压力,也会让不少人感到焦虑。

就业压力。对于要找工作的毕业生来说,一方面要做各种毕业前的准备,另一方面还要时时关注就业信息,不停奔波于各种招聘会。能否顺利毕业、能否找到理想的工作、能否留在理想的城市发展……这些都让尚未进入职场的毕业生倍感焦虑。

另外,每到过年,有没有对象、有没有结婚等问题又会被父母提上议事日程,单身男女可能最怕的就是被父母或亲戚逼问此事。对于年轻的夫妻来说,过年回谁的父母家也是一个难题,由此引发的家庭矛盾不在少数。

换个角度看问题 学会自我调整

为什么有的人容易焦虑,有的人却不会?尤书德告诉记者,除了先天的性格因素之外,个人后天形成的认知很重要。有些人过于看重结果和眼前的得失,就会影响到其情绪和行

为。俗话说:“天下本无事,庸人自扰之。”很多时候,换个角度看问题,不以必须达到某个结果为唯一标准,自己就会轻松很多。出现焦虑后,要学会自我调整,及时缓解。

分清主次,学会取舍。将复杂的事情一一列出来,按照工作、家庭、个人等分类,分清楚在年末有限的时间内,哪些是最重要的,再看哪些是能做到的、哪些是不能做到的。对于无论如何也完成不了的,要学会放弃或暂时放弃;对于能够做到的,按照轻重缓急进行安排。

营造温馨的家庭环境。营造温馨的家庭环境,可以从一些细节做起。可以进行一次大扫除,也可以买一盆绿色植物,一个清洁的环境会让人们的情绪愉悦。

合理饮食,放松心情。一些食物具有缓解压力的作用,比如,巧克力、坚果类食物可以帮助人们缓解压力,香蕉、樱桃和葡萄可以让人们振奋精神、提神醒脑,牛奶、酸奶、奶酪等含有丰富的钙质,有助于人们消除烦躁,稳定情绪。

走进大自然,适当运动。合理规律的运动能帮助人们消除焦虑。可以走进大自然陶冶情操,消除焦虑情绪。不喜欢剧烈运动的人,可以散散步,也可以练练八段锦、打打太极拳等,这些缓慢、柔和的运动可以让人们身心放松。

合理宣泄情绪。实在烦闷的时候,可以通过合适的途径进行宣泄,不要把所有事情都压在心里,可以向自己信任的朋友或家人倾诉。此外,做一些自己喜欢做的事情,哪怕是做家务,也能让自己转移注意力。



“糖友”冬季泡脚 时间不宜过长

□本报记者 马晓非

寒从脚下起,脚暖全身暖。冬季,不少人手脚冰冷,泡脚可以促进血液循环,用于养生再合适不过了。睡前用热水泡脚,既可以御寒,又能改善睡眠。然而,泡脚并不是人人都适合,糖尿病患者长时间泡脚可能引起皮肤皲裂,使细菌侵入引起感染。而且,泡脚后如果没有进行保湿处理,还会使皮肤干燥。那么,“糖友”冬季泡脚要注意哪些问题呢?

“首先要提醒大家的是,‘糖友’泡脚时如果感到舒适愉悦,并且脚部没有任何皲裂或伤口,才可以泡脚。泡脚时间不宜过长,以不超过20分钟为宜,患有心脑血管疾病、低血压以及体质虚弱者泡脚时间更是宜短不宜长。”1月11日,许昌市人民医院内分泌科主治医师孙迪告诉记者,“糖友”长时

间泡脚,不仅起不到积极作用,反而容易引起疲乏、出汗过多,甚至会引起虚脱。

泡脚时水温要适当,最好在37℃左右。一般人泡脚水温在40℃左右会感觉很舒服,但这个温度可能会给“糖友”,尤其是合并血管病变的“糖友”带来烫伤,因为糖尿病患者末梢血液循环较差,会使热量聚在脚部不容易疏散。同时,由于末梢血液循环差,糖尿病患者对温度感觉不敏感,泡脚时应时刻注意皮肤颜色变化,避免被烫伤。对此,家人应为其试水温,如果没有家人帮忙,可以用水温计测量温度。

孙迪提醒,泡脚后,“糖友”最好用白色的软干毛巾擦拭,以便发现是否有血迹或瘀迹。另外,每次泡脚前后,应仔细检查脚部,一旦发现脚部肤色变暗、红肿、干裂等,应及时就诊。

给宝宝过度保暖 小心适得其反

□本报记者 马晓非

不久前,张女士9个月的宝宝出现了高热的症状,体温达41℃。令张女士百思不得其解的是,她给宝宝穿得特别厚,家里的窗户也一直关着,宝宝没有着凉,怎么会出现高热的症状呢?1月14日,记者就此采访了许昌市妇幼保健院儿童保健科主任魏秀芳。

“天气寒冷,很多家长担心宝宝着凉,于是不仅紧闭门窗,而且里三层、外三层地把宝宝包得严严实实,甚至用被子蒙住头部,认为把保暖措施做足了,宝宝就不会受凉了。”魏秀芳告诉记者,其实,宝宝衣服穿太多了,捂出汗之后,冷风一吹同样容易着凉。而且,给宝宝过度保暖,还极有可能使宝宝患上捂热综合征。

捂热综合征多发于1岁以下的宝宝,尤其是刚出生的婴儿,大多因给孩子过度保暖或捂闷过久而引起,因此也被称为蒙被缺氧综合征,是宝宝在冬季容易患的一种急症。

1岁以下的宝宝因呼吸、体温调节中枢尚未健全,对外界的适应能力比

较差,在捂热过久或过度保暖时,可使身体因得不到很好的散热而处于一种高热状态,高热状态下的体温甚至会超过40℃。

因体温过高,患儿大汗淋漓,面色由通红变为苍白,并出现呼吸困难、哭声变弱以及口干、皮肤弹性变差等脱水症状,严重时还会频繁呕吐,反复抽搐、昏迷等,甚至因呼吸衰竭而导致较严重的后果。

那么,在寒冷的冬季,怎样才能给宝宝穿得刚刚好呢?魏秀芳表示,一般来说,在穿衣方面,除体质特别弱者,如新生儿、营养不良或有先天性心脏病等基础疾病的患儿外,宝宝所穿衣服的厚度程度和件数应该与成年人大致相同。

宝宝穿得够不够暖,很多家长喜欢通过摸他们的手脚来判断。其实,由于宝宝末梢血液循环较差,手脚稍凉并不一定代表穿得不够。在判断宝宝穿得是否合适时,最好摸一下他们的颈后背。如果颈后背是温暖的,说明宝宝穿得合适;如果颈后背太凉或是湿润的,则需要适当给宝宝增减衣物。



每一笔账单,每一次提醒
都让花钱更放心
谢谢你,为我较真

全心全意 为您服务
致敬平凡 成就卓越