

# 临近岁末,有人凌晨崩溃大哭

## “年关综合征”高发 专家支招缓解

本报讯(记者 戴虹红 通讯员 叶丽 张煜铎)“年终总结堆成山,睡眠又乱了;一想到回老家要应付亲戚、备年货,心情跌到谷底。”近期,浙江省立同德医院临床心理科诊室里,这类受年底压力困扰的来访者显著增多,疲劳、焦虑、失眠等症状频发。

该科副主任心理治疗师王维丹指出,这并非单纯年底忙碌,而是“年关综合征”。它由节前工作压力、社交密集、生活规律紊乱引发,伴随疲劳、效率下降、焦虑抑郁等症状,常伴有失眠、注意力涣散等生理反应。

一位来访者坦言,白天赶总结、清工作,夜里满脑子都是回老家的琐事:应付亲戚追问、选体面礼物、算计年货开销,翻到后半夜才入睡,凌晨三四点惊醒后,对着冰箱发呆,最后清空过期物品大哭一场,情绪才稍缓解。心理评估显示,她存在明显焦虑抑郁情绪及失眠症状,经情绪安抚、



图据AI生成

压力拆解、认知行为治疗等干预,两周后状态明显改善。

王维丹分析,年关不适的核心可归结五类问题:预期性焦虑,反复预演各类场景怕出岔子;社会比较升级,走亲戚如同“应付KPI”,越比越自卑;角色冲突,职场人与家庭角色切换疲惫,自我认同受挫;决策瘫痪,年终奖分配、应对催婚等琐事导致思维停滞;躯体化反应,莫名胃

胀、心跳快却查不出病因。

从专业视角看,“春节=团圆+更新”的固有观念形成隐形压力,“社会时钟”迫使人们在年关自我盘点,易因“落后于他人”心慌;礼物交换背后的人情债,甚至会触发大脑类似疼痛的反应机制,再叠加冬季日照少导致褪黑素分泌异常,加剧情绪与睡眠问题。

专家给出四大实用缓解方法:一是预期管理,列3个最恐惧场景及对应糟果,夸张预演降低大脑敏感度;二是财务分账,设生存、礼物、自我奖励账户,留10%年终奖犒劳自己,对冲人情压力;三是呼吸放松,用4-7-8呼吸法配合冷水洗脸,快速平复情绪;四是每日微量独处,留20分钟远离人群,缓解角色切换疲惫。

需注意,年关综合征若持续固化,可能升级为焦虑或抑郁障碍。若持续早醒、惊恐发作、体重波动超5%,且社会功能受损持续两周以上,建议及时就医。

### “身心相连” 有了科学依据

如果你觉得“心态好,身体就好”只是一句安慰的话,现在科学家告诉你,这背后可能还有真实的神经生物学基础。

这项研究训练的核心目标是腹侧被盖区。这个大脑深处的区域,职责就是产生快乐感和期待感,比如人们收到礼物或期待美好事物时,就会激活这一区域。保持积极心态不仅让人心情愉悦,还可能成为支持身体健康的一股温柔力量。也许下次当你感到快乐、充满期待时,你的免疫系统也正在轻声呼应——这为“身心相连”这个古老观念,增添了一份现代科学注解。 据《科技日报》

### 手机会“抹去” 我们的记忆?

西班牙《邮报》网站前不久刊发文章提到,研究结果显示,频繁使用智能手机会引发大脑的生理变化。

具体来说,海马体等区域的体积会因此缩小,导致功能下降。智能手机正在削弱我们的整个心智活动,包括想象力、注意力和联想能力。使用手机与服用成瘾性药物所激活的大脑回路是一样的。从长远来看,智能手机成瘾可能会成为“与吸烟或使用石棉同级别的重大公共卫生危机”。许多专家提出了一种新的说法——“数字痴呆症”。尽管与阿尔茨海默病存在显著差异,但两者仍有一些相似之处。 据参考消息网

## “老好人”拒绝的有效公式

你是否是生活中的不懂拒绝的“老好人”。下面,我们一起学习如何应对。

及时止损的第一步。请你双手交叉,抱住自己的手臂,给自己一个温暖的拥抱,细心体会身体的感觉。比如,闭上眼睛、深呼吸,思考一下自己能做什么,而不是不能做什么;接下来,想象一下,如果你真实地表达了你的想法,你的生活会有什么不同,你的心情和身体会发生什么变化,记住这些变化,和这些好的或不好的感觉待一会,然后继续深呼吸,之后调节自己的呼吸到正常状态;接下来,和内在的

自己说:“不论之前有什么损失,目前止损就是一份收获。”

可以选择将一个能带给自己力量的物品放在身上,它可能是一个对你来说有纪念价值的物品,也可能是一个代表着一份荣誉、一份希望的物品,无论沟通的结果如何,你都要用温和而坚定的态度向对方表达你的想法。

那么如何练习说不?

做法一:你可以跟对方说:“让我考虑一下,看看怎么实现,晚点回复你可以吗?”主要的目的是给自己设定一个缓冲期,也不会让别人很难堪。

做法二:明确知道自己很

难办到时,使用简单、直接且礼貌的语言来回绝。

做法三:若你一开始觉得可能办得到,后来事情发展得越来越复杂,你发现自己可能很难提供后续的帮助。把你的困难告知对方,以及不能继续提供帮助的原因,表达以后希望能继续在其他方面支持对方。

做法四:预设各种可能遇到的情境并练习如何拒绝,或提供一个替代方案或推荐其他人。比如,“我这次帮不上忙了,很抱歉,但或许你可以问问某人,据我了解他对此更擅长”。 据人卫健康