

长假过后， 老年人如何应对节后综合征

专家：建立科学良性的生活模式至关重要

随着春节长假后的首个工作日悄然来临，城市的喧嚣渐渐回归正轨，许多年轻人或许还沉浸在假期的余韵中，未能完全抽离那份松弛与自在。上班恐惧症、睡眠紊乱、美味综合征……这些节后综合征的典型症状，在年轻人群中并不罕见。然而，你是否意识到，节后综合征并非年轻人的专属，老年人同样也会遭遇这一心理困扰？



“像是做了一场梦” 节后心情跌入谷底

大年初五的清晨，王奶奶家的客厅里显得格外冷清。随着儿子一家收拾行囊，踏上返程的路途，76岁的王奶奶心中涌起一股难以言喻的失落感。“像是做了一场梦。”王奶奶喃喃自语。自从春节前夕，儿孙们陆续回家，家中充满了欢声笑语，那种热闹与温馨让王奶奶倍感幸福。然而，随着假期的结束，一切又回到了原点，王奶奶的心情也随之跌入谷底。

节后的日子里，王奶奶变得沉默寡言，常常独自一人坐在窗前，望着空荡荡的院子发呆。夜晚，失眠成了她的常态，辗转反侧间，她总会想起春节期间的点点滴滴，那份热闹与欢笑仿佛还在耳边回响，却又遥不可及。

与王奶奶出现类似情况的还有宁波的朱阿姨。据报道，朱阿姨今年69岁，独生子大学毕业后，留在北京工作、成家，平时朱阿姨和老伴儿住在宁波。春节前，儿子带着小家庭来宁波，一大家子热热闹闹过了年。正月初三，因为工作关系，儿子一家不得不提前返京。

儿子一家买好回去机票的当晚，朱阿姨整晚没有睡着，总想着要给儿子带哪些宁波特产。儿子一走，家里又只有朱阿姨和老伴儿两人了，一下子没了热闹和生气。

朱阿姨的老伴儿注意到妻子的变化。

首先，晚上辗转反侧，总是睡不好。

其次，没胃口，吃不下东西。一会儿头疼，一会儿关节痛，总之全身哪里都痛。

另外，记忆力也下降，好像对什么都不感兴趣，刚做过的事情又忘记了。

老伴儿甚是担心：“这是突然发生老年痴呆了吗？儿子一家在的时候，她还好好的，记性好，干活麻利，睡眠什么都好的。”

最后，朱阿姨被诊断为老年抑郁。

老年人为何也会患上节后综合征？

面对王奶奶和朱阿姨的情况，不少人会感到困惑：为何老年人也会患上节后综合征？对此，一位心理学专家给出了答案。

“从精神心理学的角度来说，春节前后老人生活状态的突然转变，其实是个应激事件。”专家解释道，“老年人的生活圈相对比较单调，节前节后的变化所带来的应激反应的程度会更大。尤其是春节期间，家人团聚，热闹非凡，而节后却又恢复到往日的平静与单调，这种巨大的反差很容易让老人一时无法适应，从而引发情绪上的波动。”

专家进一步指出，这种情绪波动就是人们常说的“节后综合征”的现象。对于老年人而言，由于他们的生活节奏相对缓慢，心理承受能力也相对较弱，因此节后综合征的症状往往更加明显，需要调整的时间也会更长一些。



图片来自网络



睡眠不佳 是老年人节后综合征的重要信号

节后综合征在老年人身上的表现多种多样，其中睡眠问题尤为突出。王奶奶的情况就是一个典型的例子。

据专家介绍，如果节后老人出现情绪低落、烦躁不安等症状，并持续半个月以上，且自己无法调节过来，尤其是这些症状影响到睡眠，干扰到正常生活时，就需要引起高度重视了。因为睡眠

是身心健康的重要指标，也是节后综合征的重要信号。

“老年人本身睡眠质量就容易受到影响，节后综合征的出现无疑会雪上加霜。”专家强调，“如果老人出现持续的睡眠障碍，如入睡困难、早醒、多梦等，就需要及时前往专科医院就诊咨询，看是否达到疾病的程度，以便得到及时有效的治疗。”



建立科学良性生活模式 有效克服节后综合征

那么，老年人应该如何克服节后综合征呢？专家建议，建立科学良性的生活模式至关重要。

首先，老年人要保持良好的作息习惯。春节期间，由于家人团聚，老人的作息时间表往往被打乱。节后，要尽快恢复到正常的作息规律，保证充足的睡眠时间，让身体得到充分的休息和恢复。

其次，老年人要积极参与社交活动。节

后，家人虽然离开了，但老人可以通过参加社区活动、与邻居交流等方式，丰富自己的生活圈，缓解孤独感和失落感。同时，这些活动也有助于老人保持心情愉悦，减轻节后综合征的症状。

此外，老年人还可以通过适当的运动来缓解节后综合征。散步、太极拳、瑜伽等轻度运动，不仅可以改善身体状况，还有助于调节情绪，让老人保持积极向上的心态。



助老人回归正常生活 家人的关爱与支持不可或缺

在克服节后综合征的过程中，家人的关爱与支持同样不可或缺。

“作为子女，我们要时刻关注老人的情绪变化。”一位年轻的受访者周先生表示，“节后，我们应该多给老人打电话、视频聊天，让他们感受到我们的关爱和陪伴。同时，也可以利用节假日时间，多回家看

看，陪老人聊聊天、散散步，让他们感受到家的温暖。”

专家也强调，家人的理解和支持对于老人克服节后综合征至关重要。家人要耐心倾听老人的心声，帮助他们排解心中的苦闷和烦恼。同时，也要鼓励老人积极面对生活，保持乐观的心态。