長假後返工 靠4招回魂

今日是清明節及復活節長假後首個工作日，上班一族又要恢復晨早趕返工的忙碌日子。然而，經驗告訴大家，長假期後打工仔返工，身體可能會出現疲倦、失眠、昏昏欲睡、難以集中精神工作等症狀，即所謂假期後症候群(Post-vacation Blues)。為助大家克服「假期後症候群」，本報特地整理4招，讓大家開開心心地面對新一天的工作。

1. 製造心理緩衝

很多打工仔喜愛在假期完結前一晚盡情玩個痛快，有幾癲玩幾癲，這種心態絕對是形成症候群的主因！我們應好好安排放假節目，在假日初期進行最興奮、最動態的活動，最後幾天最好進行較靜態的活動，如與朋友短敘、閱讀、瑜伽、緩跑等，以適應由亢奮的狀態放慢到日常生活的步伐。飲食也應以清淡為主。

2. 重整生活規律

大多數人一到放假，就會遲遲不願睡覺，非要在深夜看齣戲、上上網不可，導致生理時鐘亂糟糟，到需要上班時，就會出現失眠苦況，大大影響工作效率，故在假後因應正常工作時間，將注意力從玩樂轉回工作上。

3. 視工作為樂事

如果本身享受自己的工作，假期後症候群應該不會太嚴重。起碼一投入工作，人忙起來，什麼症候群都已經拋諸腦後。不過並非人人都幸福到會愛上工作，但我們也可以為自己製造一個歡愉的工作氛圍，例如在假後享受一個豐富的早餐、為自己準備一份小小的開工禮物、買束花裝飾自己的工作枱等，為慶祝復工首天加添一點樂趣，也為一連幾天接下來的工作帶來動力。

4. 放鬆心情工作

要給自己說，努力工作、盡情玩樂（work hard，play hard），做人來得更開心更容易，放假時玩得更舒泰。所以，放鬆心情，輕鬆上班，無須太介懷假後慢一點的效率而徒添壓力。調整好心情，循序漸進，盡力把工作做好，以免加重心理負荷，將是一個好循環的開始。

睡魔急Call 按穴位提神

「假期後症候群」最常見症狀就是睡魔急Call，尤其是春天濕氣重，的確是一個令人昏昏欲睡的季節。想對抗眼瞓，一於學習以下的穴位按摩方法，輕鬆醒腦提神！

1. 百會穴
位於頭頂正中最高點。
按摩方法：
用手指輕輕敲打，每次10至20次。
效果：有提神醒腦作用。

2. 太陽穴
位於前額兩側，眼睛後部的凹陷處。
按摩方法：
用食指分別按壓太陽穴兩側，打圈轉動持續30秒，切忌用力過度，感到酸脹即可。
效果：有醒神及紓緩頭痛作用。

3. 睛明穴
位於眼睛內角凹陷處。
按摩方法：
打圈按10下，停一停，再打圈按摩，整套動作重複2-3分鐘。
效果：輕輕按摩，會有輕微脹痹感覺。

睛明穴

4. 風池穴
位於頸項後部的凹陷處。
按摩方法：
頭要稍稍後仰，拇指環形轉動揉穴位約1分鐘，反覆做5次。
效果：可以暫時消除倦意，同時令雙眼更精靈。

中沖穴

5. 中沖穴
位於中指末節尖端中央，即近指甲邊緣位置。
按摩方法：
將左右手中指互相輕輕敲打。
效果：有開竅醒神作用。

續焦慮易怒等 嚴重者應求醫

不過大家可要留意，嚴重的「假期後症候群」會引致不正常肌肉痠痛或心跳太快，以至焦慮、空虛或容易發怒等，若情況持續一星期或以上，應尋求專業人士，如心理學家、醫生等幫助。