

北醫附醫精神科黃守宏醫師帶您認識「春節症候群」

春節將至，理論上是個放鬆闔家團圓的好假期，但對許多人而言都充滿著壓力，其實甚至是大部分的人，讓我們一起來看看。

■壓力來源

1.對學齡的孩子而言，也許大多時間是開心的，但假期結束前，總就要面臨晚睡晚起的作息調整，以及因為延宕而導致堆積如山的作業。

2.對在社會打拼的中壯年，議題可能複雜很多，像是經濟問題，不過這相對是小問題，麻煩的是面對著半熟不熟的親友時的社交，總是問單身的人何時結婚，問結婚者何時生小孩，問生了一個小孩的人何時生第二個等，這類奪命連環快問快答，更不用提中間有的是父母暗設的槍手。

3.父母長輩則是煩惱過年大掃除、年夜飯的準備而備感壓力，相同的，在親友聚會時，免不了上演內在比較的小劇場，比收入、比房子、比孩子的成就。【右圖：北醫附醫精神科黃守宏醫師】



由上可知，春節確實是個壓力來源，不像大家想得如此輕鬆，在壓力下通常人們會出現焦慮症狀，包括了情緒上的改變，焦慮、易怒、低落等，此外也可能出現身體的不適，像是頭痛、胃痛、肩頸僵硬、心悸、胸悶、甚至是頭暈耳鳴等；面對壓力時，許多人會啟動逃避的策略，不過往往會使壓力更大；站在未雨綢繆的立場，我們應該想想可以作些什麼準備？

■準備工作



1.行為的維持：

(1)維持在假日時都能盡量有固定的作息，尤其是起床的時間，不要比平常晚起超過 1 小時以上，以免變成晚睡晚起型的生活型態。

(2)放鬆練習，例如腹式呼吸、漸進式肌肉放鬆等，可以緩解因焦慮而帶來的身體或心理

的不適。【左圖：過年是和家人團聚的珍貴時光】

2.認知預演：這在心理學上面對可預期之壓力時常用，在腦海裡根據過去經驗或是預測的情境去作拆解，如此可以降低真的遇到時的情緒衝擊，讓人從容不迫地去回應，有時候也可以找人作角色扮演的練習。

3.認知調整：這是相對困難的部分，就是對同一個壓力建立不一樣的想法，譬如說：面對親友連珠炮的詢問，把它想像為一種打招呼的方式，只是傳達關心，回答的內容其實不重要，發揮短期演技魂，用滿臉笑意虛應過去。

4.放對重點：這是最後也是最重要的，過年就是和家人團聚的日子，把心思和時間放在珍貴的家人上，享受它；其他的似乎也就沒有這麼難忍受了。

每年都過年，是好是壞端看自己，試試上述的方法，看能不能讓壓力春節轉變成好年假。

（文/黃守宏，北醫附醫精神科醫師）