

陈映葵 / 报道

yingzhen@sph.com.sg

受访者提供部分照片

一个月过完圣诞节、元旦和农历新年，接二连三的聚餐和庆祝活动让平凡的日子多了热闹。当生活恢复日常节奏，而下一个公共假日要等到4月，你会否因此情绪低落，做什么都提不起劲，睡不好，或比平时有更多焦虑、压力？

这些感觉可概括为节后综合征 / 假期后症候群 (post-holiday syndrome)，即在长假或节日后出现的一些生理或心理症状，包括疲倦、心跳太快、焦虑、容易发怒和感觉空虚。

如果你出现这些症状，不必太担心。心理卫生学院资深临床心理学家林佩欣指出，节后综合征不但正常，而且是精神健康的一种迹象，“那是我们享受了一段时间之后，大脑正在尝试回到基线的表现。”

节后综合征会持续多久？答案因人而异，但多为短期状况。康威医疗集团旗下的Nobel心理健康诊所的精神科顾问医生郑智敏说，节后综合征一般在两周内不药而愈，但情况不见好转则应考虑求医。

不过，如果情绪持续低落，或越来越难受，同时出现其他症状如失眠，失去食欲，不愿恢复原来的日常生活，甚至有自杀念头，可能意味着有更严重的问题，应及时求医。

林佩欣说：“要是过了相当长的一段时间，还是怀着伤感的心情想念过去的佳节，而且无法对接下来的任何事情有期待，不妨向心理健康专家求助。”

林佩欣认为，单是接受并安排节后综合征是一种正常而普遍的经验，就能让我们感觉好一些。此外，培养良好的自我照顾习惯，包括定期运动，确保饮食均衡营养，睡眠质量佳。“听起来像老生常谈，但真的会有显著的奇妙作用。”

另外，记得给自己安排放松或享乐的时间。研究显示，单是期待放短假（即不超过两周的假期）的心情，就足以让我们摄取正能量。林佩欣建议，一年里不妨多给自己安排短假，增加放假的频率，让自己有所期待。

打造一个充实时光

独居人士是否更容易出现节后综合征的症状？未必。

受访专家异口同声地说，学会和自己独处，享受自己一个人的时间，不但是克服节后综合征的方法之一，也是心理健康很重要的一门课。掌握这个能力，无论是过了节回到独处，或一个人住，都能把生活过好，再难过的日子也能更好过。

盛港社区医院助理顾问医生朱瑜瑾说：“提到独处，人们常常把它和孤独、寂寞挂钩，然而事实并非如此，独居不等于孤独。”

她指出，有人身处热闹人群，却感到生活无趣，缺乏寄托，孤独感一样会慢慢滋生。有些独居人士心态积极，把生活打理得井井有条，也过得充实快乐。

赶走节后综合征

众乐乐后享受独乐乐

伴随长假或节日后出现的生理或心理症状，可概括为节后综合征，热闹后的冷清，独居者可能感受更深。这是一种正常的心理表现，一般可不药而愈。想改善节后综合征症状，或不受其困扰，方法之一是培养独处之道。医生、心理学家、职能治疗师和医疗社工分享各自对于独处的理解与心得——除了培养健康生活习惯，也要采取正面心态，无论任何年纪都能快乐地独自生活。

例如四年前开始一个人生活的许诗瑜（44岁，滨海艺术中心技术制作部制作主管），过年后不但没有节后综合征，她还把农历新年当作重新出发的时间点，提醒自己不断成长，变成更好的自己。

许诗瑜说：“过年时匆匆忙忙，不只要打理自己的家，还要帮忙妈妈办年货等。拜年时也要用心和亲友交流，虽然有几天的公共假日，但感觉根本闲不下来，也没有属于自己的时间。我没有任何节后综合征的症状，反而迫不及待想开工。我很喜欢我的工作，也喜欢我的团队，工作以及与同事的交流都让我感觉更有活力！”

在外忙工作，和亲友快乐相聚，回到家则是好好充电的时间。许诗瑜认为能独居，而且是快乐地独居，其实是一种奢侈，她从不自以为理所当然。她每天都享受回到属于自己的空间，“这是一个我可以控制的空间”，日常家务也成了她调节情绪的方式，维持家居整洁让她非常开心。

把物品回归原位，轻轻拍走物件上的灰尘，表面上看似生活习惯，但对她来说也有平心静气之效。“外面很吵，回到家就要让自己远离嘈杂，把家里打扫干净，聆听自己的声音，了解自己，学会和自己对话。我越来越明白和自己相处的时间非常重要。”

许诗瑜单身，她认为无论身边是否有另一半，都有利弊，重要的是不要只往坏处想。“要学会专注于好的方面，也想想自己要的是什么，想走什么样的路。知足常乐。”

心态正面 乐龄独居不寂寞

快乐的独居生活不是年轻人的专利。年龄渐长，同样可以练习独处之道，也未必会被节后综合征所困扰。

朱瑜瑾医生举例，她见过的一名患者黄女士就是值得学习的榜样。黄女士近80岁，退休多年，儿女早已成家立业。两年前因老伴过世，女儿邀她与自己同住，黄女士婉拒了。“她说孩子很忙，有自己的工作和家庭，‘我搬过去住，一方面不自由，不习惯，另一方面也怕他们觉得我啰嗦，摩擦不断。’”

继续住在自己的三房式组屋

的黄女士，作息规律，起床后或去晨运或绕着组屋走几圈，有时则用公共健身设施，休闲活动包括园艺，去附近的乐龄活动中心打麻将或唱K，以及和老朋友相约喝茶聊天。患有高血压和心房颤动的黄女士亦按时吃药，定期复诊。

朱瑜瑾医生说：“我很欣赏她的生活态度。我想无论是主动选择独居，还是因为现实原因‘被动’独居，只要能积极调节好心理状态，安排好自己的生活，大家都可以和黄女士一样过得充实快乐。”

如果不习惯独居，陈笃生医院社区保健团队的医疗社工陈佳妮建议给自己时间慢慢适应，不必急着做出太大改变，一步一步来，例如首先可尝试做自己没有做过的事，比如去联络所参加活动，或去自己从没去过的地方走走，还是和常在咖啡店碰到的邻居打招呼。重要的是保持开放心态，愿意接受新想法和观点。她说：“给自己足够时间找出感兴趣，或觉得有意义的活动。必要时也要主动联系亲友，在独居与社交之间取得平衡，有助保持身心健康。”

康威医疗集团保健护理副主管黄伟杰医生则认为，最重要的心态调整是不觉得独居是让人伤心或不可取的事。“我们可以把焦点放在独居的好处。独居就是拥有自己的私人空间和自由，也能更好地了解自己，同时可根据喜好和其他人保持联系。我们应该尽可能与亲友联系感情，比如请他们到自己家来，或和他们碰面，那就算是自己住，也并非孤单一人。”

黄伟杰医生坦言，他开始独居生活时，也有些不适应。他认为对策之一是建立个人日常习惯。每天起床后，他首先安静地反思，把焦点放在正面的想法上，例如感恩自己能拥有个人空间，特别是在房价居高不下的时期；接着整理床铺，打开收音机，然后读报纸。晚上入睡时，他同样会有固定习惯，包括做简单的瑜伽伸展，并再次把思绪集中在正面思考。

提到独居，人们常常把它和孤独、寂寞挂钩，然而事实并非如此，独居不等于孤独。

——朱瑜瑾

黄伟杰医生：独居者拥有自己的私人空间和自由，能更好地了解自己，同时可根据喜好和其他人保持联系。

黄伟杰医生：独居者拥有自己的私人空间和自由，能更好地了解自己，同时可根据喜好和其他人保持联系。

运动维持健康身心 培养独立独居的能力

健康心态固然重要，健康体魄同样不可或缺。黄伟杰医生指出，任何形式的运动都对生理和心理健康有益，特别是对独居人士而言，关键是把运动变成习惯，而且要尝试不同类型的运动，才能有多方面的锻炼，包括肌力、平衡及耐力。此外，运动应涵盖所有主要身体部位，例如上肢、下肢和核心肌群。

无论几岁的人，运动都一样重要。陈笃生医院社区保健团队的职能治疗师李德愷说，随着年龄渐长，同样能拥有活跃和充实的生活；年长者可通过不同运动，尽量维持自己独立完成日常活动 (Activities of Daily Living, 简称ADL) 的能力。

这些运动包括：

- 步行。这是简单的低冲击运动，有助加强心肺耐力、肌力、柔软度，并降低跌倒的风险。
- 瑜伽或太极。这些运动有助改善平衡感，以及加强肌力和柔软度，降低跌倒的风险。
- 伸展运动，可当作运动时的热身和缓身动作，也能单独当成运动练习，作用包括改善柔软度，以及增加关节活动度 (range of motion)。
- 椅子运动，即坐着也能完成的运动，例如举腿和手臂弯举 (arm curls)。
- 肌力训练，例如使用阻力带 (resistance bands, 又称弹力带) 或哑铃 (亦可使用装满水的水瓶) 练习指定动作，有助维持肌力和肌肉量。

李德愷提醒，无论做什么运动，都要做好热身和缓身；若有任何病痛或健康状况，应该在运动前咨询专业医疗人士。

肌力训练不难 职能治疗师示范弹力带运动

弹力带运动多样化，变换动作即可锻炼不同部位的肌肉。李德愷示范三个简单动作，有助乐龄人士继续独立完成基本日常活动，运动新手亦可尝试。

- 单手向上 (锻炼肩部和手臂)
双掌缠绕弹力带，置于胸前，接着向上拉伸至手臂完全伸直，维持10秒。恢复原来姿势。重复10次。换边做。



- 单脚向外 (锻炼肌力、臀肌和平衡感)
脚踝上方缠绕弹力带，置于肩同宽，单脚向外移动，维持10秒，恢复原来姿势。重复10次。换边做。若平衡欠佳，可扶着椅子练习。



- 坐姿腿部外弯 (锻炼臀肌和大腿)
把弹力带套在膝盖上方，膝盖与髌同宽。双膝慢慢向外移动到动作极限，维持10秒，恢复原来姿势。重复10次。活动时保持上半身挺直。



*注：市售弹力带有不同阻力可选，买了之后也可以进一步调整阻力，例如改变拉伸的长短，或让弹力带在手掌多缠绕几圈，即可增加阻力。

一个人生活的许诗瑜，过年后不但没有节后综合征，还把农历新年当作重新出发的时间点。
(龙国雄摄)

