

# 收假上班超憂鬱？ 「三三兩招」收心兼儲能

連假結束回到職場，感到心浮氣躁，效率大受影響？身心科醫師提醒長時間休假後，心理可能產生對工作的厭倦及逃避，對回復上班感到焦慮，俗稱「收假症候群」。所以心境無法自我調適，生理健康連帶受影響，要儘早「收心」，才能更快銜接正常生活。以下連假收心前後33的「三三兩招」，幫助擺脫收假前焦慮，回歸職場生活。

## 上班前

### 前日行程留給自己放鬆



假期最後一天時間留給自己，讓身體及頭腦好好休息。

### 做輕鬆緩慢的有氧運動



如：散步或瑜珈等，避免從事過度激烈活動。

### 勿食用刺激提神食物飲料



調整飲食習慣，避免大魚大肉、酒精或飲用刺激性飲料。

## 上班後

### 訂短期目標，獎勵自己



如：整理辦公桌面，完成後給予自己小獎勵作為回饋。

### 專注當下，不過多自我要求



將注意力放在每天需完成的工作任務。

### 充足睡眠、養足精神



長假後應先養足睡眠和精神，不晚睡熬夜。

