过完假期，一键切换“工作模式”太难？

这份“收心”指南请收好

春节假期结束，你有没有不想上班、不想上学、不想起床？从“假期模式”切换到“工作模式”还不太适应？如何调整“节后综合征”？这份指南请收好。

什么是“节后综合征”？你“中招”了吗？

长假后，出现失眠、疲乏无力、精力不集中、情绪不太好，甚至有些人会感觉心慌胸闷，从而影响工作和生活，这就是“节后综合征”。

哪些因素会导致“节后综合征”？专家提示，如果您出现下面几种表现，就需要引起注意了。

睡眠紊乱。假期期间，身体缺乏充足的休息，人体生物钟被打乱，睡眠紊乱就会找上门。

手机沉溺。假期长时间刷手机，不仅会过度依赖手机，还会因长期低头或久坐，引发头疼、颈痛、腰背痛等不适。

疲劳焦虑。节后可能会出现抑郁、烦闷等心理问题，还会出现注意力不集中、精神紧张、疲乏无力等情况。

肠胃紊乱。假日里大吃大喝过后，有人可能会出现胃负担重、消化不良，导致腹胀、腹痛、恶心、腹泻等。

如何调整“节后综合征”？

从医学角度来讲，“节后综合征”并不是严格意义上的病症。如何调整才能元气满满地投入到节后的工作中？

调节睡眠生物钟。北京安贞医院睡眠医学中心主任医师谢江表示，在假期后半段，要有意识地去限制睡眠，不要让睡眠过长，避免出现“星期一综合征”（即，上班前夜睡不着，到工作那天就非常疲劳的状态）。

节后上班不在状态？这样调整就对了！

首都医科大学附属北京安定医院临床心理病区主任刘竞介绍，假期后刚开始工作，难免会出现一些心烦意乱，或觉得注意力不够专注、记忆力下降、工作效率不高的状态。此时，可以通过放松、正念冥想、闻香等来调整状态。

如何帮孩子“收心”？这份指南请收好！

对于成年人来说，缓解“节后综合征”，恢复被打破的生活规律相对简单。但对于儿童青少年来说，假期使用电子产品的时间增加，“节后综合征”的情况相对更明显。

儿童青少年“节后综合征”的表现主要为头晕、头痛、胸闷、气短、恶心、呕吐等症状，还有一些儿童青少年出现入睡困难、情绪低落等现象。

首都医科大学附属北京儿童医院精神科副主任医师李瑛表示，这些症状一般都找不到明确的器质性因素，个体差异较大，在这个群体当中，大部分孩子可能很快地去调整自我，但是一小部分孩子可能存在一些困难。

“节后综合征”比较严重的孩子往往伴随电子产品使用过多的情况。帮助这部分孩子调整情绪，很重要的一步是帮助他们缩短电子产品的使用时间。

李瑛介绍，在电子产品使用上，从心理角度的建议一般是替换策略，创造更有趣的时间，去占用电子产品的使用时间，而不是强有力的管控。

专家介绍，帮助孩子减少电子产品的使用时间，一定要循序渐进，不要一刀切。在初期，家长可以寻找一些适合孩子观看的纪录片，陪伴他们一起观看。经过三到五天的调整，大部分孩子都能消除“节后综合征”的症状，适应规律生活。

合理安排作息，避免假日“心脏综合征”。

假期，饮食不规律和作息颠倒等问题，除了会容易患上“节后综合征”，还有可能会加重心血管的负担。因此，假期休息还要警惕另一种综合征——心脏综合征。

专家提示，假日“心脏综合征”有多种多样的表现，可能出现心慌、胸闷、憋气，大部分人是由于疲劳和生活节奏改变引起的。此外，对于患有心脏疾病的人，要合理安排作息，避免加重心血管疾病发作的几率。

专家介绍，通过改善生活方式或许能让症状在短期内消失，如改善睡眠、清淡饮食、少饮酒、不酗酒等。

对于有心脏疾病的患者来说，哪怕是熬夜，都可能会使得疾病变得更加严重。假日期间，更应该合理安排作息，规律服药。如果通过改善不良习惯，症状不能得到缓解，则要及时就医。

（本报综合整理）

《中华人民共和国保守国家秘密法》学习专栏

【第六十二条 违反本法规定，构成犯罪的，依法追究刑事责任。】

【释义】本条是关于违反本法行为的刑事责任的规定。

违反保密法规定，情节严重、符合刑事立案标准的，应当依法追究刑事责任。这里的责任主体，既包括违反保密法规定的组织和个人，也包括保密行政管理部门渎职的工作人员。

关于组织和个人违反保密法的刑事责任。根据我国刑法，涉嫌泄露国家秘密的罪名主要包括第一百一十条间谍罪；第一百一十一条为境外窃取、刺探、收买、非法提供国家秘密、情报罪；第二百八十二条非法获取国家秘密罪，非法持有国家绝密、机密文件、资料、物品罪；第三百九十八条故意泄露国家秘密罪、过失泄露国家秘密罪；第四百三十一条非法获取军事秘密罪，为境外窃取、刺探、收买、非法提供军事秘密罪；第四百三十二条故意泄露军事秘密罪、过失泄露军事秘密罪。

根据《最高人民检察院关于渎职侵权犯罪案件立案标准的规定》的规定，关于故意泄露国家秘密罪，“涉嫌下列情形之一的，应予立案：1.泄露绝密级国家秘密1项（件）以上的；2.泄露机密级国家秘密2项（件）以上的；3.泄露秘密级国家秘密3项（件）以上的；4.向非境外机构、组织、人员泄露国家秘密，造成或者可能造成危害社会稳定、经济发展、国防安全或者其他严重危害后果的；5.通过口头、书面或者网络等方式向公众散布、传播国家秘密的；6.利用职权指使或者强迫他人违反国家保守秘密法的规定泄露国家秘密的；7.以牟取私利为目的泄露国家秘密的；8.其他情节严重的情形”。关于过失泄露国家秘密罪，“涉嫌下列情形之一的，应予立案：1.泄露绝密级国家秘密1项（件）以上的；2.泄露机密级国家秘密3项（件）以上的；3.泄露秘密级国家秘密4项（件）以上的；4.违反保密规定，将涉及国家秘密的计算机或者计算机信息系统与互联网相连接，泄露国家秘密的；5.泄露国家秘密或者遗失国家秘密载体，隐瞒不报、不如实提供有关情况或者不采取补救措施的；6.其他情节严重的情形”。

关于保密行政管理部门工作人员渎职的刑事责任。刑法在分则第九章渎职罪中对滥用职权、玩忽职守、徇私舞弊的行为作出规定。第三百九十七条规定：“国家机关工作人员滥用职权或者玩忽职守，致使公共财产、国家和人民利益遭受重大损失的，处三年以下有期徒刑或者拘役；情节特别严重的，处三年以上七年以下有期徒刑。本法另有规定的，依照规定。国家机关工作人员徇私舞弊，犯前款罪的，处五年以下有期徒刑或者拘役；情节特别严重的，处五年以上十年以下有期徒刑。本法另有规定的，依照规定。”第四百零二条规定：“行政执法人员徇私舞弊，对依法应当移交司法机关追究刑事责任的不移交，情节严重的，处三年以下有期徒刑或者拘役；造成严重后果的，处三年以上七年以下有期徒刑。”