



长假结束今起上班 这样快速调整状态

1 调整认知

首先,我们需要认识到,假期结束时出现的情绪低落、焦躁不安是一种正常现象,无需去否认或者回避这些情绪,只有承认并接纳这些负面情绪的存在,我们才能更好地认识并去调整。

2 回顾假期,做个总结

假期结束的当下,回顾我们假期去了哪里,做了什么,有什么收获,整理一下假期的照片,整理回忆有助于我们更好地接受长假结束的现实,将我们拉回日常的生活中。

3 逐渐调整作息

长假中的我们通常会有作息的改变,中午起床,夜里活动,因此,突然间需要回归到早8晚6,会变得非常疲惫,所以,逐渐开始恢复正常的作息时间,逐渐减少晚上熬夜的习惯,早晨尽量早起一些,可以帮助我们身体做个过渡,避免突然间的改变所引起的失眠和疲乏。

4 列个学习或工作计划

假期结束时,制订一个关于节后工作和学习的计划,有一个清晰的目标可以让我们获得生活的掌控感,不至于被节后第一天繁杂的工作任务所击垮,当我们对未来的一些事情获得掌控感的时候,是有助于我们减轻焦虑感的,当然这个计划中也需要有一些令人轻松愉快的安排,不至于让这个计划看上去那么令人压力山大。

5 运动

当你不知道还能做些什么去缓解心情的时候,那就去锻炼吧!锻炼对于缓解抑郁、焦虑的情绪都是十分有帮助的!当然运动的另一大好处就是减轻假期胡吃海塞所带来的罪恶感。

6 寻找社交互动

出现工作前情绪问题的人不止你一人,和朋友、家人一起交流一下感受,吐槽一下工作,可以帮助你减轻压力,让你知道在这个世界上不止你一个人面临着这样的问题,有人理解自己,和自己承受一样的压力,能够让人平静下来,更有勇气去面对接下来的生活。

7 寻求专业帮助

如果你感到极度的焦虑、沮丧或者通过一些放松均无法做到自我调整,就需要寻求专业的心理咨询或者精神科医生的帮助了,他们可以为你提供更为有效的支持和建议,帮助你度过这段困难的时期。

以上的方法并不是自我调整的全部,如果你有适合自己的方法也可以去应用,同时可以分享给周围人。总之,长假结束,调整心态是一个重要的任务,会影响到我们的生活质量和工作效率,希望我们都可以找到适合自己的行之有效的调整方法,顺利地回归日常生活。

据健康北京微信公众号

长假结束,不知道大家过得如何?是否在大河山川中饱览一番,在“众”海中欣赏了久违的美景,是否美食美酒从早伴到晚,减肥大计已经是过去时,又或者宅在家里刷刷综艺,待看清单一次性解决……

但假期永远都光速离我们而去,我们越伤感:这个假期做了什么?为什么时间过得这么快?该看的剧好像也没看完,体重秤上的数字倒是不断飙升,马上就要上班了,时间能不能倒退?

相信我,有这些想法的不止你一个人!假期接近尾声,我们通常会出现焦虑、沮丧或者疲惫的心身变化,有的人甚至会哭泣、坐立不安、失眠早醒,因此在这个特殊时刻,如何调整我们的心态变得至关重要。今天,就和大家分享一些有助于我们顺利从假期过渡到日常生活中的方法。

金秋十月,阴雨天气多,昼夜温差大,恰逢中秋国庆双节小长假,旅游、探亲、访友、嫁娶等聚集活动增多。10月4日,重庆疾控发布10月健康风险提示,提醒广大市民要注意防范登革热、猴痘、急性出血性结膜炎、疟疾等疾病的发生。

登革热 登革热是由登革热病毒引起的急性虫媒传染病,主要通过伊蚊传播,是一种自限性疾病。常见症状是发热,体温达到39℃,伴有头痛、骨头痛、肌肉痛,以及皮疹、出血,有的出现肚子痛、呕吐等消化道症状。

防控措施
1.防蚊、灭蚊是预防登革热的主要措施。清理住家及周围环境各类积水、卫生死角和垃圾,消灭蚊虫孳生地。

2.在家中安装纱门、纱窗,使用电蚊香液灭蚊,防止蚊虫叮咬。

3.前往户外场所时做好个人防护,穿浅色长袖长裤,在裸露的皮肤涂抹趋避剂。

急性出血性结膜炎 急性出血性结膜炎又称为“红眼病”,是一种传染性强、传播速度快的急性病毒性眼病。人群普遍易感,主要通过接触病人眼睛或上呼吸道分泌物、患者生活用品、握手等方式传播,潜伏期一般为18-48小时。症状主要为眼球结膜下出血、眼部刺痛、结膜肿胀、畏光等。

防控措施
1.注意手卫生,养成勤洗手的好习惯,避免用手揉搓眼

重庆疾控发布10月健康风险提示 这些疾病要留意

睛,饭前饭后注意洗手。

2.如果家中有人感染了急性出血性结膜炎,应做好隔离措施,不与患者共用毛巾、脸盆、枕头等物品,并做好生活物品的消毒。

3.如果眼部出现不适症状,不去游泳池、公共洗浴等场所,尽量不要接触他人,及时就医。

疟疾 疟疾是经按蚊叮咬或输入带疟原虫者的血液而感染疟原虫所引起的传染性寄生虫病。人们通常在受到感染的蚊虫叮咬后10-15天出现症状,最初症状(发热、头痛和寒颤)可能较轻,之后出现间歇性发冷、发热、出汗等典型疟疾症状。

防控措施

1.流行地区预防:做好防蚊灭蚊措施,防止被蚊虫叮咬。居住场所要使用纱门、纱窗、蚊帐等防蚊设施,室内喷洒菊酯类杀虫剂进行灭蚊,野外工作时穿长衣长裤。在当地如果出现发冷、发热、出汗等不适症状,应及时就医。

2.回国后注意事项:有疟疾流行地区旅行史的人员在入境前如果有发冷、发热、出汗等临床表现,应提前申报,配合海关检疫人员进行相关检验。回国后如果出现疟疾症状,应及时就医,主动告知旅行史。

据重庆日报



中国体育彩票排列3
第23265期开奖公告
本期开奖号码:2 2 4

中国体育彩票排列5
第23265期开奖公告
本期开奖号码:2 2 4 0 2

中国体育彩票7星彩
第23114期开奖公告
本期开奖号码:6 1 5 3 3 1 + 14

重庆市体育彩票管理中心
2023年10月6日

重庆市规划和自然资源局城乡规划公告



类别	序号	项目名称	行政辖区	申请单位(编制单位)	公示时间	公示地点	咨询电话
详细规划修改公告	1	重庆高新区K05单元01-05街区详细规划方案公示	高新区	重庆高新技术产业开发区管理委员会	2023年9月26日至2023年10月25日	高新区规划和自然资源局、项目现场、重庆市规划和自然资源局公众信息网站	68605398
	2	重庆市沙坪坝区D0802街区A02-13/01等地块详细规划编制方案公示	沙坪坝区	沙坪坝区人民政府	2023年10月10日至2023年11月8日	沙坪坝区规划和自然资源局、项目现场、重庆市规划和自然资源局公众信息网站	65213325
详细规划一般技术性内容修改公告	1	重庆市渝北区唐家沱组团C1-20-1、C1-20-2地块(前沿科技城安置房项目)详细规划一般技术性内容修改公示	渝北区	重庆创新经济走廊开发有限公司	2023年10月10日至2023年10月16日	渝北区规划和自然资源局、项目现场、重庆市规划和自然资源局公众信息网站	67166562
	2	重庆市渝中区解放碑片区F1-6-2等地块控制性详细规划一般技术性内容修改公示	渝中区	重庆市康翔集团有限公司	2023年10月10日至2023年10月16日	渝中区规划和自然资源局、项目现场、重庆市规划和自然资源局公众信息网站	63310931
	3	重庆市南岸区茶园K标准分区K8-1、K7-1、K7-2、K7-3-1、K7-8-1一般技术性内容修改方案公示	南岸区	重庆庆隆置业发展有限公司、重庆金兆鑫实业发展有限公司	2023年10月10日至2023年10月16日	南岸区规划和自然资源局、项目现场、重庆市规划和自然资源局公众信息网站	62605127
	4	重庆市九龙坡区大杨石组团R标准分区R18-5等地块(动物园南侧十八冶地块)详细规划修改方案公示	九龙坡区	重庆市九龙坡区人民政府	2023年10月10日至2023年10月16日	九龙坡区规划和自然资源局、项目现场、重庆市规划和自然资源局公众信息网站	68410015
建设工程设计方案类公示	1	江北区洋河花园25号增设电梯公示	位于江北区洋河花园25号	夏圆圆、唐亮等8户业主	2023年10月10日至2023年10月16日	江北区规划和自然资源局、项目现场、重庆市规划和自然资源局公众信息网站	67635380
	2	江北区洋河花园24号增设电梯公示	位于江北区洋河花园24号	余仁娟、任洪等10户业主	2023年10月10日至2023年10月16日	江北区规划和自然资源局、项目现场、重庆市规划和自然资源局公众信息网站	67635380
	3	红石路大庆村119号西附6栋增设电梯公示	位于红石路大庆村119号西附6栋	梁启春、李自宪等14户业主	2023年10月10日至2023年10月16日	江北区规划和自然资源局、项目现场、重庆市规划和自然资源局公众信息网站	67635280
	4	江北区山水丽都105号增设电梯公示	位于江北区山水丽都105号	甯登芳、刘长志等14户业主	2023年10月10日至2023年10月16日	江北区规划和自然资源局、项目现场、重庆市规划和自然资源局公众信息网站	67635280
	5	北碚区人民村170号新增电梯公示	位于北碚区人民村170号	曾定格、唐该等32户	2023年10月10日至2023年10月16日	北碚区规划和自然资源局、项目现场、重庆市规划和自然资源局公众信息网站	63226213
	6	两路组团S分区S24-3地块(建设单位推广名:春月锦庐S24-3地块)项目建筑工程设计方案修改公示	位于渝北区仙桃街道中央公园北公园西路与悦港北路交叉口东南侧	重庆瑞进合能房地产开发有限公司	2023年10月10日至2023年10月16日	渝北区规划和自然资源局、项目现场、重庆市规划和自然资源局公众信息网站	67166563
	7	中央公园瑞府(渝北区两路组团S分区S25-2地块)建设工程设计方案调整修改公示	位于重庆市渝北区两路组团S分区	重庆悦鼎房地产开发有限公司	2023年10月10日至2023年10月16日	渝北区规划和自然资源局、项目现场、重庆市规划和自然资源局公众信息网站	67166563
	8	公园路16号城市更新改造工程实施方案公示	位于解放碑街道	重庆康翔实业集团有限公司	2023年10月10日至2023年11月8日	渝中区规划和自然资源局、项目现场、重庆市规划和自然资源局公众信息网站	63310931
	9	沙坪坝区东林村21号增设电梯公示	位于沙坪坝区东林村21号	谭庆莉等37位业主	2023年10月10日至2023年10月16日	沙坪坝区规划和自然资源局、项目现场、重庆市规划和自然资源局公众信息网站	65211131
	10	沙坪坝区天马支路103-6号增设电梯公示	位于沙坪坝区天马支路103-6号	王玲等28位业主	2023年10月10日至2023年10月16日	沙坪坝区规划和自然资源局、项目现场、重庆市规划和自然资源局公众信息网站	65211131
	11	南岸区花园路街道明佳园19栋3单元增设电梯公示	位于南岸区花园路街道明佳园19栋3单元	周清明等业主	2023年10月10日至2023年10月16日	南岸区规划和自然资源局、项目现场、重庆市规划和自然资源局公众信息网站	62605133