

LA SÍNDROME POSTVACACIONAL

La síndrome postvacacional no és una patologia com a tal, sinó un "trastorn adaptatiu". La persona que el pateix té una simptomatologia similar a l'estrès quan, a la fi d'un període de descans més extens del que és habitual, no es veu capaç de respondre a l'alt nombre de demandes que suposa la tornada a la rutina o la tornada a la seva vida laboral.

Els seus símptomes poden variar de tipologia i intensitat segons sigui la persona, el seu entorn i les seves responsabilitats o obligacions, però en general la síndrome postvacacional es caracteritza per un quadre de característiques comunes a l'estrès i/o l'ansietat, com ara:

- Baix estat d'ànim
- Decaïment
- Apatia
- Ansietat
- Falta d'energia
- Percepció de no ser capaç d'adaptar-se de nou a l'entorn laboral.

Qualsevol quadre d'estrès disminueix considerablement la qualitat de vida i el rendiment de qui el pateix. No obstant això, la síndrome postvacacional no acostuma a durar més de 2 o 3 setmanes.

Pocs casos precisen ajuda professional, però en ocasions la pressió de la tornada a la feina i/o a la rutina diària pot causar estrès agut amb tots els signes que el caracteritzen:

- | | |
|----------------|-------------------|
| • Malestar | • Hiperventilació |
| • Ansietat | • Taquicàrdies |
| • Depressió | • Tremolors |
| • Palpitacions | • Canvis d'humor |
| • Sudoració | |

Si aquests símptomes deguts als canvis adaptatius es perpetuen més enllà d'un mes, poden donar lloc a un veritable síndrome d'ansietat generalitzada o un estrès crònic. Davant d'aquesta situació, el millor és consultar amb un psicòleg.



TÈCNiques PER COMBATRE LA SÍNDROME POSTVACACIONAL:

El millor per combatre la síndrome postvacacional és prevenir-lo per evitar la seva aparició. Per a això, es poden dur a terme algunes conductes com:

- Reservar uns dies a la fi de les nostres vacances per a la nostra adaptació i programar el retorn a casa de forma anticipada i relaxada.
- No tornar de les vacances just el dia abans a la tornada de la feina, sinó diversos dies abans. Això ens permet preparar-nos física i mentalment per al retorn a l'activitat laboral.
- També és recomanable reprendre les activitats extralaborals per adaptar-les el més aviat possible a la rutina típica del període laboral i fer exercici físic per mantenir-se actiu durant les vacances.
- Adaptar els horaris als habituals de manera suau i progressiva. Per exemple: podem anar avançant a poc a poc l'hora d'anar a dormir i aixecar-nos a l'hora habitual dels dies de feina una setmana abans, perquè després la incorporació laboral no ens costi tant.
- No reprendre les nostres activitats habituals de manera brusca i intensa, sinó donant-nos temps per adaptar-nos a la nova situació i programar-les al llarg del dia en funció del nivell d'energia i humor que tinguem.
- Mantenir una bona alimentació i uns hàbits saludables durant les vacances també ajuda.
- Prendre amb calma la tornada a la rutina també és un factor clau. S'ha d'evitar, en la mesura del possible, l'estrès a la feina.

Per superar les molèsties derivades d'una mala adaptació al canvi de vida que suposa el retorn de les vacances, també podem seguir algunes pautes com:

- Començar de manera gradual amb la intensitat de la feina, intentant dur a terme primer, si és possible, aquelles tasques que ens resultin més grates.
- No emportar-nos feina a casa.
- Aprofitar els temps de descans per a realitzar alguna activitat agradable, per a les relacions socials o familiars.
- Dormir adequadament i mantenir horaris regulars tant en les rutines diàries com en les hores d'anar a dormir i aixecar-se.
- Practicar la relaxació de forma regular per ajudar-nos a eliminar pensaments catastrofistes o idees irracionals que puguin donar-nos ansietat.

En definitiva, el més important és fer que el canvi de les vacances a la feina sigui el menys bruscat possible i afrontar amb actitud positiva la tornada a la rutina per ajudar-nos a combatre la desmotivació que suposa "la tornada a la realitat" després de les vacances.