

¿Cómo superar la depresión postvacacional?

Escrito por Levante-Emv.com
Lunes, 25 de Agosto de 2014 08:30

Aunque no se considera una enfermedad, muchos españoles experimentan desarreglos al volver al trabajo



El final de las vacaciones trastoca los horarios del sueño. □ Getty Images

(Redacción, 23/08/2014) Una buena parte de los trabajadores españoles se enfrenta en estos días a uno de sus peores fantasmas: la llamada **depresión postvacacional**. Tras unos días de asueto, el regreso al trabajo supone para algunos un trauma con importantes consecuencias emocionales, incluso en un país con **una tasa de paro del 24,47%**, según los datos de la EPA.

¿Cómo superar la depresión postvacacional?

Escrito por Levante-Emv.com
Lunes, 25 de Agosto de 2014 08:30

Algunos especialistas prefieren hablar de '**síndrome postvacacional**' antes que de depresión, aunque muchos no reconocen un diagnóstico médico que englobe ese conjunto de síntomas, como **problemas de**

sueño y apetito, apatía, ansiedad o irritabilidad

, que generalmente asociamos al cambio de rutinas tras las vacaciones. Esto no impide, en cualquier caso, que muchos padres aprecien este síndrome incluso en el comportamiento de sus hijos en el momento de la vuelta al colegio.

Síntomas del síndrome postvacacional

Síntomas físicos: Cansancio, fatiga, falta de apetito, somnolencia, falta de concentración, dolores

Síntomas psíquicos: Falta de interés, irritabilidad, nerviosismo, inquietud, tristeza.

Para los adultos, estos síntomas conllevan problemas de **readaptación a los ritmos de su puesto de trabajo**. Generalmente no persisten más allá de dos o tres días, pero en determinados casos pueden prolongarse durante más de una semana.

CONSEJOS ÚTILES

Algunos consejos pueden ayudarnos a superar los síntomas del síndrome postvacacional:

1. Volver de forma progresiva a las rutinas laborales, si es posible, hasta conseguir recuperar el nivel previo.

2. Dormir las horas necesarias y retomar los horarios del día a día.

¿Cómo superar la depresión postvacacional?

Escrito por Levante-Emv.com

Lunes, 25 de Agosto de 2014 08:30

4. Recuperar la **alimentación habitual** tras los desórdenes y excesos que muchas veces conllevan de las vacaciones.

5. Asumir que adaptarse a las exigencias del día a día supone **un esfuerzo** necesario.

6. Recordar los **elementos positivos que uno asocia a su actividad profesional**. Si antes de las vacaciones existían, después del descanso estival siguen existiendo.

7. Proponerse nuevas metas ayuda a superar el trance. En muchas ocasiones la ausencia de éstas o su focalización en las próximas vacaciones, tan lejanas en el calendario, contribuye a la sensación de desánimo.

8. Disfrutar del **tiempo libre**. Las largas jornadas de las vacaciones veraniegas han quedado atrás, pero en el día a día también hay tiempo para el ocio, o incluso para permitirse esos pequeños caprichos que conseguirán hacer más llevadera la adaptación a la rutina.

Además, en el caso de los niños se recomienda a los padres que comiencen a reajustar los horarios de las comidas y el sueño para que la adaptación a los nuevos hábitos se haga menos dura.

Fuente: levante-emv. Com