

El tan traído y llevado Síndrome post vacacional

En los últimos años, con la llegada del verano, surgen diversas manifestaciones relacionadas con eso que han dado en llamar "*el síndrome post vacacional*", incluso, "*depresión post vacacional*", término, que aplicado a las manifestaciones que en algunos casos se pueden producir a la vuelta al trabajo, es totalmente erróneo, por las razones que expondré más adelante.

En una relación de factores estresantes, de reconocimiento internacional, entre los que producen un cierto grado de estrés, se encuentra el inicio de las vacaciones, pues todo lo que signifique cambio brusco en nuestra vida, produce estrés (11 puntos sobre 100, que en dicha relación es el máximo, y se le concede a la pérdida de la pareja), por lo que no es de extrañar, que reintegrarse al trabajo, actividad por lo general menos placentera que las vacaciones, también produzca un cierto grado de estrés, que puede manifestarse con una leve ansiedad, quizás dificultades para conciliar el sueño, preocupación por las cosas pendientes de resolver, reencontrarse con personas que no eran del mayor agrado..., todo ello puede aparecer contemporáneamente con cefaleas, tal vez molestias gástricas, un cierto cansancio, cese en el disfrute de momentos agradables, charla, traspasar...

Estas molestias no durarán más de un par de días, y como máximo, una semana. En todo caso, se trata de una situación normal, a la que no se le debe conceder mayor importancia.

Un Trastorno Depresivo se caracteriza, entre otros aspectos, por:

1. Estado de ánimo depresivo la mayor parte del día, casi cada día, según lo indica el propio sujeto (p. Ej., se siente triste o vacío) o la observación realizada por otros (p. Ej., llanto). En los niños y adolescentes el estado de ánimo puede ser irritable.

2. Disminución acusada del interés o de la capacidad para el placer en todas o casi todas las actividades, la mayor parte del día, casi cada día (según refiere el propio sujeto u observan los demás de su entorno).

3. Pérdida importante de peso sin hacer régimen, o aumento de peso (p. Ej., un cambio de más del 5 % del peso corporal en 1 mes), o pérdida o aumento del apetito casi cada día. Nota: En niños hay que valorar el fracaso en lograr los aumentos de peso esperables.

4. Insomnio o hipersomnia casi cada día.

5. Agitación o enlentecimiento psicomotor casi cada día (observable por los demás, no meras sensaciones de inquietud o de estar enlentecido)

6. Fatiga o pérdida de energía casi cada día. Sentimientos de inutilidad o de culpa excesivos o inapropiados (que pueden ser delirantes) casi cada día (no los simples autorreproches o culpa por el hecho de estar enfermo)

8. Disminución de la capacidad para pensar o concentrarse, o indecisión, casi cada día (ya sea una atribución subjetiva o una observación ajena)

9. Pensamientos recurrentes de muerte (no sólo temor a la muerte), ideación suicida recurrente sin un plan específico o una tentativa de suicidio o un plan específico para suicidarse.

Todo, o gran parte lo anterior, debe estar presente al menos durante quince días para que pueda considerarse como un estado depresivo.

Como puede observarse, estamos hablando de una entidad clínica de notable importancia, muy distante de las manifestaciones desagradables que pueden tener lugar a la incorporación al trabajo tras las vacaciones.

ORIENTACIONES

Por fortuna, el mal se pasa en sólo unos días. Así, al menos, ocurre en la mayoría de los casos, No obstante, se ofrecen algunas recomendaciones para prevenir este malestar temporal físico y psicológico:

1. Fraccionar las vacaciones si es posible. No es conveniente concentrar el descanso en un solo periodo. Si las divide podrá desconectar del trabajo más de una vez al año.

2. Tiempo para descansar. Reserve tiempo para el relax, ya que unas vacaciones demasiado agitadas pueden acabar por crearle una sensación de agotamiento.

3. Adelantar el regreso. Intente no volver al trabajo al día siguiente del retorno de sus vacaciones. Una vuelta progresiva a la rutina favorece que el cambio no sea tan dramático.

4. Adaptación progresiva. Los primeros días, trate de realizar únicamente actividades de poca intensidad. Aclimátese de forma pausada y ordenada al trabajo si le es posible.

5. Actitud positiva. Quizás esto sea lo más importante. No todo es negativo, ya que al volver al trabajo nos encontramos con los compañeros y establecemos nuevos proyectos laborales.

6. Disfrutar del ocio frecuentemente. Busque tiempo cada día para hacer aquello que más le guste y aproveche al máximo los fines de semana. Ante todo, evite la monotonía.

7. Relajación. Puede ser una buena ayuda para superar la vuelta al trabajo, como también lo es mantener una buena rutina en los horarios.

8. Cuidar la salud. Una dieta equilibrada sirve para dejar atrás los excesos de las vacaciones. El café, el tabaco y el alcohol también pueden ser malos aliados.

9. Nuevas ilusiones. Inicie un nuevo proyecto, comience a ir al gimnasio o incluso regálese unas sesiones de masaje con el fin de recuperar de nuevo el tono vital, al tiempo que introduce actividades placenteras entre las que no lo son tanto.

Si aún así, pasan 10 días y sigue sintiéndose mal, lo mejor es que acuda a un especialista, pues podría tratarse de una depresión encubierta, que incluso estuviera presente antes de comenzar las vacaciones, y que resurge tras las mismas, pero no precisamente porque su término sea la base.

De hecho, muchos expertos opinan que, en realidad, el síndrome de estrés post vacacional no es más que un mito. No obstante, se advierte que es importante no perder la motivación ni mostrar desgana, especialmente en presencia de los más pequeños, que también deben afrontar por estas fechas su particular trastorno por el regreso a las aulas. Comprar en familia el material escolar para recuperar el horario de los días de clase en las jornadas previas al regreso al colegio, puede ayudar. Establecer, o mantener, un buen diálogo familiar sobre la nueva etapa que comienza de actividad para todos, compartiendo en común las inquietudes que se tienen al respecto, es sin duda, muy saludable.

Debo hacer una última reflexión, de manera especial en estos momentos que vivimos, y para ello, ahí van Las siguientes preguntas:

¿Qué pensarán los más de cuatro millones de españoles y sus familias, que sufren en su piel el drama del desempleo cuando oyen que la gente se deprime por la vuelta al trabajo?

¿Cómo se sentirían esos que sufren la vuelta al trabajo, si se encontraran con la carta de despido?, ¿se reduciría el malestar o les afectaría un problema inmensamente mayor?

Insisto; sólo son preguntas para la reflexión, que a la vez invitan a una valoración real del trabajo, puesto que disfrutar de trabajo, significa un privilegio con muchísimos más aspectos positivos que negativos, independientemente de que toda situación puede ser mejorable, y si es así, que ese sea uno de nuestros objetivos.

Afectuosamente

Nicomedes Naranjo