

Trabajar o no trabajar, esa es la cuestión... Síndrome post-vacacional. / Guiones de radio.

No existe como tal en los manuales de patología al uso.
Es más un término periodístico que clínico.

Se fundamenta en un hecho real:

- El estrés que supone cualquier cambio

Este estrés es la reacción natural de nuestro cuerpo y mente ante los cambios y/o amenazas.

No es necesariamente malo, al contrario, muchas veces nos permite readaptarnos.

Lo pasamos todos, pero el impacto es mayor en algunas personas que otras, pudiendo llegar en algún pequeño porcentaje a suponer un trastorno.

La mayor parte de la gente “no sabe”, “no se da cuenta”, de lo que le está pasando.

Es su cerebro “animal” quien controla y lleva la situación.

Se nota sobre todo, por ejemplo, en los niños pequeños (antes y después de las vacaciones).

SINTOMAS: Irritabilidad, desilusión, problemas con el sueño y/o la alimentación, visión negra y catastrofista, cansancio, falta de concentración, reacciones fóbicas

Lo normal es que dure un par de días. Pero puede durar un par de semanas. Si dura más de tres conviene visitar a un especialista.

AFRONTAMIENTO:

Depende de cada persona:

Conocer y aceptar que eso pasa.

Confiar en nuestras capacidades de sobra para superarlo.

Relacionarnos con amigos y familiares

Intentar mantener una disciplina de sueño y alimentación

Programar el ocio

Buscar pequeñas ilusiones concretas, a corto plazo y realizables con éxito

Graduar la carga de trabajo

AUTOR: José Ángel López Fernández

jalopez@cop.es

<http://www.cop.es/colegiados/T-00921/jal.htm>