



Consells de salut

# Síndrome d'estrès postvacacional

## Què és la síndrome d'estrès postvacacional?

---

- ✓ És un procés d'estrès que es pot desencadenar en algunes persones després d'un període més o menys perllongat de vacances o de baixa activitat, en haver de reprendre les obligacions, els horaris i les rutines habituals.
- ✓ Que sorgeixi o no aquesta síndrome, igual que la intensitat i durada dels símptomes, depèn en gran mesura de factors individuals.

### Quins són els símptomes?

Principalment físics (cansament general, dolor muscular, manca de son o de gana), psíquics (major irritabilitat, nerviosisme, sensació de tristor) o comportamentals (el rendiment, la motivació o l'interès en els primers dies després de la incorporació a la feina, sol ser menor que habitualment).

El normal és que tots aquests símptomes desapareguin en només uns dies.

### Consells per afrontar i superar la síndrome

- Al menys durant el període final de vacances, mantenir certs horaris que permetin tornar a organitzar els bioritmes, (alguns exemples: no dormir fins a molt tard, regularitzar l'horari dels àpats, evitar anar a dormir tard, etc.).
- No allargar les vacances fins al dia anterior a la reincorporació laboral, procurar una tornada progressiva.
- Després de la reincorporació, dormir suficientment i practicar algun esport o exercici físic moderat.