



CONSELLS | Actualitzat el 31/08/2024 a les 11:00

Tens depressió postvacacional? Els trucs per superar-la



Amb la tornada a la rutina després de les vacances, moltes persones experimenten un fenomen conegut com a depressió postvacacional. Aquest trastorn temporal és una resposta psicològica a la tornada a la feina o als estudis després d'un període de descans i desconnexió.

La depressió postvacacional, també coneguda com a estrès postvacacional, és un estat d'ànim baix, caracteritzat per sensacions de tristesa, apatia i desmotivació, que apareix quan les persones han de reincorporar-se a les seves responsabilitats quotidianes. Encara que el nom pugui suggerir una condició greu, es tracta d'un estat temporal que acostuma a durar entre pocs dies i un parell de setmanes.

Tot i això, pots identificar-ho coneixent els símptomes més comuns: fatiga, tristesa o irritabilitat, dificultat de concentració, ansietat, alteració de la son i desmotivació.

Consells per superar la depressió postvacacional

Superar la depressió postvacacional requereix temps i paciència. No obstant això, hi ha diverses estratègies que poden ajudar a reduir els símptomes i facilitar la transició a la rutina:



Preparació gradual: Si és possible, torna a la rutina de manera gradual. Incorporar-se a la feina o als estudis a mitja setmana pot ajudar a reduir l'impacte de la transició.

Segueix un horari regular: Recupera els hàbits d'horaris regulars per dormir, menjar i realitzar activitats quotidianes. Això ajuda el cos i la ment a readaptar-se.

Practica exercici físic: L'activitat física és un excel·lent aliat per reduir l'estrès i millorar l'estat d'ànim. Caminar, córrer o practicar ioga són bones opcions.

Busca moments de relaxació: Introdueix pauses de relaxació durant el dia, com la meditació, la lectura o escoltar música relaxant.

Estableix objectius realistes: Divideix les tasques en objectius petits i assolibles. Això pot ajudar a no sentir-te desbordat i a mantenir-te motivat.

Mantenir el contacte social: Passar temps amb amics i familiars ajuda a millorar l'estat d'ànim i ofereix un suport emocional necessari en aquest moment.

Recorda el costat positiu: Centra't en els aspectes positius de la rutina, com retrobar-te amb companys de feina o reprendre activitats que t'agraden.

En la majoria dels casos, la depressió postvacacional desapareix després d'unes setmanes. Si els símptomes persisteixen o empitjoren, pot ser recomanable buscar suport professional.