



Depresión Postvacacional ¿Que hacer para evitarla?

Psicología, 03/09/2016



El verano es una época en la que debido a las altas temperaturas que tenemos en España se presenta como un momento ideal para irse de vacaciones.

Tras la monotonía del invierno, en verano podemos dejar de lado unas semanas nuestro trabajo y encontrar una excusa ideal para hacer un viaje, visitar a la familia, o pasar unos días en la playa o la montaña. Se trata de un período de tiempo limitado, aunque muy

placentero porque son unos días de disfrute para uno mismo, tienen fecha de caducidad: cuando llega la hora de incorporarse de nuevo al trabajo.

Muchas veces este momento de vuelta a la rutina no es aceptado de buen agrado por parte de nuestro organismo y se produce la conocida como “depresión postvacacional”. Aunque no se trata de una enfermedad en sí misma, es un proceso por el cual nos cuesta adaptarnos de las vacaciones a la vida laboral.

Este tipo de “depresión” se caracteriza con un malestar genérico en nuestro cuerpo con síntomas a nivel físico y psicológico. Los síntomas físicos más comunes son el cansancio, la fatiga o incluso el dolor de músculos.

Por otra parte a nivel psicológico la “depresión postvacacional” nos genera un hastío generalizado, con falta de concentración, insomnio y en ocasiones nerviosismo.

¿Qué podemos hacer para evitar la depresión postvacacional? Para hacerle frente a este estado en el que nuestro cuerpo y nuestra mente se revelan, lo más aconsejable es anticiparse, tomando alguna medida de prevención. Expertos recomiendan que si nos vamos de viaje los días de vacaciones es aconsejable regresar a nuestra casa un par de días antes para irnos aclimatando para la vuelta al mundo laboral. De esta manera conciliaremos el sueño mejor en nuestra cama y adaptaremos progresivamente los horarios de las comidas. Además en vacaciones podemos intentar respetar alguna rutina para que no sea tan brusca la vuelta a la realidad.

Es aconsejable para que la vuelta al trabajo no nos produzca sensación de tristeza mantener aficiones que podamos realizar a lo largo del año y no solo en vacaciones. Además si socializamos compartiendo nuestro tiempo con amigos o familia la sensación de angustia que sentimos será más calmada al estar con gente de nuestro entorno.

Estos son sólo algunos consejos para combatir la “depresión postvacacional”, no olvides que si tu malestar continúa lo más

aconsejable es acudir a un especialista si se presentan problemas de ansiedad para evaluar la situación y proponer un tratamiento adecuado.

Para más información : [¿Por qué viajar es bueno para nuestro cerebro?](#)

[Beneficios de tratar los problemas de ansiedad según la OMS](#)

[Pautas para una alimentación saludable](#)