

SANDRA MONREAL ROMERO PSICÓLOGA SANITARIA

“El ‘síndrome postvacacional’ se supera en poco tiempo”



La psicóloga pamplonesa Sandra Monreal Romero, de 29 años, ayer en un parque de Pamplona.

CALLEJA

Más problemas y rupturas de pareja en septiembre

Muchas horas juntos en la playa, el pueblo o de viaje por el extranjero ponen a prueba la relación de pareja. La convivencia más estrecha que durante la vida cotidiana puede ocasionar problemas de convivencia o, incluso, rupturas. No es extraño que en septiembre las consultas de los psicólogos se llenen de personas o parejas que buscan una solución a esas crisis y que los abogados matrimonialistas tengan más trabajo iniciando procesos de divorcio. “En verano, hay veces que uno se da cuenta de que lo que ve en su pareja no le gusta o que no era lo que esperaba”, apunta la psicóloga sanitaria Sandra Monreal Romero. En el caso de las parejas que ya tenían problemas previos, añade, las vacaciones pueden ser “una dificultad”. La vuelta a la rutina, en septiembre, continúa, hace a muchas parejas “enfrentarse a la realidad” y replantearse su vida en común.

a quejar tú de que tienes que volver a trabajar, aunque no te guste. Pero, quizá, mientras trabajas, puedes buscar otra cosa.

¿Y los parados? ¿También pasan esta depresión postvacacional?

La vuelta a la rutina en la que sus amigos y familiares deben retornar a sus puestos de trabajo puede provocar ansiedad y estrés.

Si el síndrome no se considera una enfermedad, ¿tampoco tiene tratamiento?

No, ninguno. Aplicando algunos consejos de sentido común (dormir y comer bien, incorporarse al trabajo de manera progresiva, planificar el regreso con tiempo y no regresar de vacaciones el día anterior, hacer deporte, planificar actividades de ocio, pensar en los fines de semana...) se resuelve en poco tiempo, en unos diez o quince días.

Sin embargo, ¿hay algunos casos en los que persista?

Si ocurre es porque hay algo más de fondo que solo el regreso de las vacaciones. Porque esa persona tiene una depresión de base, está insatisfecha en su trabajo o siente que no se la valora.

Vamos, que la consulta no se le va a llenar estos días con problemas con este síndrome.

Siempre viene alguna pero no es lo más habitual. La ansiedad, la depresión o el estrés son trastornos mucho más comunes.

Tristeza, apatía, problemas para dormir... Hay personas que afrontan la vuelta al trabajo tras las vacaciones de verano con dificultad. Esta psicóloga analiza la situación y ofrece consejos para que el regreso sea llevadero

SONSOLES ECHAVARREN
Pamplona

Las cervezas en el chiringuito de la playa, las tertulias nocturnas a la puerta de la casa del pueblo o las visitas a museos y monumentos históricos se han terminado. Y han vuelto los madrugones, el reencuentro con el jefe y los compañeros, el responder a los *e-mails* atrasados y ponerse al día de lo que ha ocurrido durante las vacaciones de verano. Casi de un día para otro. El final de agosto y comienzo de septiembre son para muchos trabajadores y desempleados mucho más duros que la temida cuesta de enero y sufren el llamado ‘síndrome postvacacional’. La psicóloga sa-

nitaria Sandra Monreal Romero, pamplonesa de 29 años, ha atendido en su consulta varios casos de esta mal llamada ‘depresión postvacacional’. Una situación de irritabilidad, dificultad para concentrarse, cansancio, tristeza o falta de sueño que afecta a tres de cada diez personas y que suele remitir a los diez o quince días de la vuelta a la rutina.

¿Realmente existe el ‘síndrome postvacacional’ o es una invención actual? No imagino a un agricultor o un maestro de hace cincuenta años con depresión por la llegada de septiembre.

Bueno, depende de a quién se le pregunte. No es un síndrome co-

mo tal ni tampoco una depresión porque no existen unos síntomas comunes que tenga todo el mundo. Como ocurre, por ejemplo, con la ansiedad o la depresión. Pero sí que es cierto que hay personas que sufren una mala adaptación al trabajo al regreso de vacaciones. Es verdad que hace unos años no se hablaba de este problema, como tampoco se abordaba el *bullying* o la hiperactividad. Existían pero no se le ponía nombre. Hoy, sin embargo, se da más importancia a estar bien psicológicamente.

No todo el mundo sufre este síndrome. ¿A quién afecta más?

Sobre todo, las personas a las que no les gusta su trabajo o tienen un mal ambiente porque no se llevan bien con su jefe, sus compañeros, no se les tienen en cuenta... Cuando a uno le gusta lo que hace y disfruta con su trabajo, el regreso de vacaciones es mejor.

¿Los niños también lo padecen? Sí porque han tenido un periodo

vacacional muy largo, de casi tres meses. Y les resulta difícil volver a las rutinas, los horarios de sueño, de las comidas... que han estado cambiando durante las vacaciones. Se recomienda que, por lo menos una semana antes de la vuelta al cole, los padres vayan reconduciendo a sus hijos en las rutinas del día a día.

Con la crisis económica, la gente sale cada vez menos de vacaciones. ¿Es igual la vuelta al trabajo si se ha estado en la playa o de viaje que si uno se ha quedado en casa durante sus vacaciones?

No tiene nada que ver. El impacto del regreso es mucho menor, más suave. Al salir fuera, la gente se relaja más, cambia los horarios, está con otras personas...

¿La crisis esté reduciendo este síndrome? Cuando hay tanto paro, a una persona con trabajo le dará más reparo quejarse por volver a su rutina.

Claro. El trabajo se afronta con más realismo. Si, por ejemplo, tu marido está en el paro, no te vas

¿CÓMO VOLVER A TRABAJAR SIN ESTRÉS?

No cargarse de trabajo el primer día. Hay que tomarse tiempo para ponerse al día de lo ocurrido mientras se ha estado fuera. Hay que marcarse unos objetivos de trabajo para la primera semana.

Planificar actividades de ocio. Retomar el contacto con amigos y familiares a los que no se ha visto en vacaciones puede ayudar en la adaptación. Hay que planificar actividades de ocio y tiempo libre y

pensar que el calendario laboral está lleno de festivos, fines de semana, puentes...

Mejorar las relaciones laborales. La vuelta al trabajo puede servir para establecer ‘buenos propósitos’ sobre lo que no nos gusta (mala relación con el jefe, los compañeros, actividades monótonas, no ser escuchados...)

Buena alimentación y practicar



deporte. Hay que moderar el consumo de alcohol y café, ya que pueden agravar los síntomas de apatía, depresión o estrés. El deporte hace que se liberen endorfinas, lo que mejora el estado de ánimo y reduce la inapetencia.

No coger periodos de vacaciones muy largos. Es preferible dividirlos a lo largo del verano para que la vuelta sea menos abrupta.

Planificar el regreso con tiempo. No se debe cometer el error de volver de vacaciones el día anterior a la vuelta al trabajo. Se recomienda empezar a trabajar al menos dos días después de regresar de viaje para retomar rutinas.

Dormir ocho horas diarias. Los días previos a volver al trabajo, hay que evitar dormir la siesta y poner el despertador unos minutos antes para regular ritmos de sueño.