



## DEPRESION POSTVACACIONAL



La depresión postvacacional se define como ese momento de **tristeza, irritabilidad, cansancio o ansiedad que tienen muchas personas al volver del período de descanso.**

El año es largo, el trabajo y los problemas de cada persona hacen mella y cuando llega el ansiado momento es tan bueno que luego cuesta volver a lo de antes. Estos síntomas de los que hablamos son los que provocan este síndrome o depresión postvacacional. Esto afecta, según estudios, a un **65% de la población.**

### Principales síntomas:

- Cansancio general.
- Tristeza.
- Apatía.

- Conductas de evitación: eluden hablar del trabajo, realizar tareas cuando se reincorporan y mantienen una actitud pasiva.
- Irritabilidad.
- Desmotivación.
- Sensación de descontrol horario.
- Negatividad.

Por tanto, para afrontarlo de la mejor manera o llevarlo lo mejor que se puede, os vamos a dar unos **consejos** que os pueden venir fenomenal:

**1. Intenta normalizar la situación**, volver con uno o dos días de adelanto te ayudará a ponerlo todo en orden. Esto hará que te puedas centrar mucho más. Ese período de adaptación te ayudará a que las circunstancias laborales y vitales se acepten de la mejor forma posible.

**2.** Todo empieza por empezar a comprender que en la vida hay momentos positivos, momentos buenos y en los que disfrutamos a tope. Para llegar a esos momentos y disfrutarlo de esa manera, hay que tener una rutina basada en el trabajo y en una buena organización en casa. **Debes pensar en lo positivo de tu trabajo.** Gracias a él puedes realizar otros planes y te puedes permitir ciertas cosas. Por tanto, agradece siempre.

**3.** Puedes empezar a realizar ciertas **técnicas de relajación y meditación**, como el yoga o el pilates. Te ayudará a fortalecer cuerpo y mente.

**4.** Lo bueno de la vuelta a la rutina es también poder **centrarte en cuidar tu cuerpo.** Volver a la rutina de ejercicios, alimentación sana y un buen descanso es clave.