

TREBALL

ALTA INCIDÈNCIA

35%

dels treballadors,
segons la Societat

Espanyola de Neurologia, tenen
estrès postvacances en aquesta època

PSICOLOGIA LABORAL

Tornar a la feina entre llàgrimes

L'estrès postvacacional pot acabar provocant problemes de salut si és intens i s'allarga



El mal de cap és un dels símptomes més freqüents de l'estrès postvacacional i pot allargar-se en forma de cefalees tensionals

GETTY IMAGES / IMAGE SOURCE

GUIA PRÀCTICA

Algunes mesures per prevenir-lo

La Societat Espanyola de Neurologia adverteix que "és important prendre mesures per prevenir l'estrès postvacacional", per tal d'evitar o almenys mitigar alguns dels seus símptomes més freqüents:

1. Intentar regular els horaris quotidians abans d'incorporar-se a l'activitat laboral.
2. Tornar a casa un o dos dies abans d'acabar les vacances per afavorir la recuperació progressiva dels hàbits.
3. Dormir més hores de l'habitual durant els primers dies de feina.
4. Reprendre la feina de forma gradual, afrontant primer els assumptes més urgents i planificant la resta de tasques per als dies següents.
5. Planificar nous períodes de descans al llarg de l'any, encara que siguin més breus.
- 6.- Mantenir una actitud positiva en tot moment.

Núria Peláez

Després de canviar la platja per la rutina laboral, potser en els últims dies heu tingut insomni, irritabilitat, falta de gana o mal de cap. El 35% dels treballadors, segons la Societat Espanyola de Neurologia, i sis de cada deu segons Randstad, experimenten aquests símptomes durant el mes de setembre: tenen l'anomenat estrès postvacacional.

Al cos li costa acostumar-se als canvis de bioritme que suposa deixar de dormir al matí i de menjar tard i començar a matinar i treballar 8 hores al dia. Per això, en gairebé la meitat dels casos l'estrès postvacacional dura amb prou feines entre un i tres dies. Rita González, responsable de RH de Randstad, recomana "marcar-se objectius senzills i assolibles durant la primera setmana per agafar el ritme de treball anterior a les vacances, perquè els primers dies són clau per posar-se al dia".

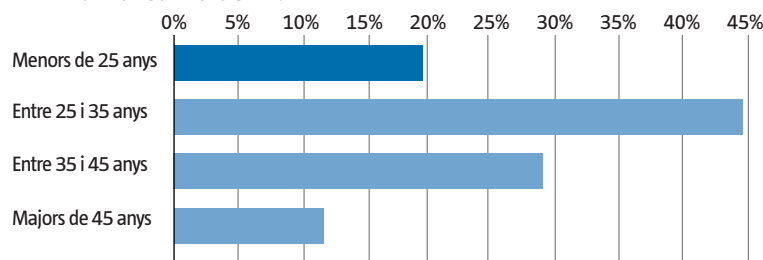
No obstant això, al voltant del 16% dels afectats assegura que té estrès postvacacional durant més d'una setmana, la qual cosa pot arribar a afectar el rendiment professional i el benestar

Causa de baixa

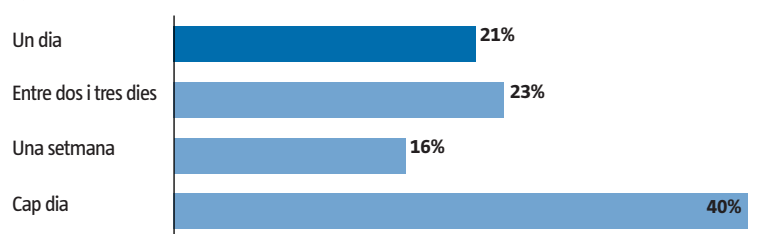
L'estrès provoca actualment més de la meitat de les baixes laborals entre els ciutadans de la Unió Europea. Per exemple, la preocupació, ansietat, cansament o excitació produïdes per l'estrès postvacacional augmenten la tensió muscular. Això pot generar cefalees tensionals, que suposen el 90% dels casos de mal de cap i tenen l'estrès com a principal origen. D'altra banda, la Societat Espanyola de Neurologia calcula que un 15,5% de la població pateix somnolència causada per l'estrès, incloent-hi persones amb apnees del son o narcolèpsia que s'agreuïn en aquesta època. "La somnolència diürna pot ser molt incapacitant, i en els últims anys han augmentat un 50% els casos d'insomni causats per l'estrès", explica el doctor Carlos Tejero Juste. Encara que és menys habitual, la tensió emocional pot afavorir l'aparició de crisi d'epilèpsia, i l'estrès es considera un factor de risc per a l'aparició dels accidents cerebrovasculars.

El perfil de l'estressat

PATEIX ESTRÈS POSTVACACIONAL?



QUANT TEMPS LI DURA L'ESTRÈS POSTVACACIONAL?



Font: Randstad

LA VANGUARDIA

personal. "Que l'estrès postvacacional sigui un simple estat emocional passatger o un problema greu depèn de molts motius, entre els quals hi ha el nostre grau de satisfacció amb la feina: no és el mateix tornar a una empresa on ens sentim motivats que estar tement el moment de la tornada perquè saps que allà t'espera un clima laboral negatiu", explica el psicòleg

Roger Puigdecamet, del Centre de Psicologia, Assessorament Personal i Salut Psigma. Tenir una ocupació que impliqui una gran responsabilitat, com és el cas dels metges, també augmenta el risc de tenir aquest tipus d'estrès.

L'estil de vida també hi influeix: "De vegades el que ens genera estrès postvacacional no és només tornar a l'oficina sinó el fet de tor-

nar a pròpia vida i les seves rutines, des d'anar a comprar fins a dur els nens a l'escola", apunta Puigdecamet. La Societat Espanyola de Neurologia adverteix que la incidència es multiplica entre els professionals amb una activitat laboral molt intensa, "principalment entre les persones que resideixen en entorns urbans, i entre els descontents amb la feina".

Quan l'estrès postvacacional genera emocions intenses que interfereixen en la rutina diària durant més d'una o dues setmanes, és el moment de buscar suport en les

Quan els símptomes interfereixen en el dia a dia i duren més de dues setmanes convé buscar ajuda externa

persones del nostre entorn o, en cas necessari, buscar ajuda externa de la mà d'un psicòleg o terapeuta. "Encara que l'estrès postvacacional es relaciona més amb aspectes emocionals, no cal oblidar que el nostre cervell també pateix", adverteix el doctor Carlos Tejero Juste, vocal de la Junta Directiva de la Societat Espanyola de Neurologia.