

OCUPACIÓ

EN DESCENS

47%

dels treballadors pateixen

depressió postvacances, respecte al 61% del 2011, segons Randstad



Al setembre, la persona en situació d'atur torna a afrontar la seva rutina diària mentre la resta de la família treballa, la qual cosa pot resultar-li doblement frustrant

HYBRID IMAGES / GETTY IMAGES

ELS EFECTES DEL MES DE SETEMBRE

L'aturat també torna a la rutina

Els professionals en situació d'atur també pateixen la seva pròpia síndrome postvacances

Nuria Peláez

Ha arribat el setembre i, amb aquest mes, l'anomenada "síndrome postvacances", és a dir, un sentiment temporal d'apatia i cansament per la brusca adaptació del descans de vacances a la rutina laboral diària. Per a milions de professionals espanyols, tanmateix, el setembre no suposa la tornada a la feina, perquè no en tenen. Estan a l'atur i ells també patiran una cosa semblant a la síndrome postvacances. Tornen a una rutina, però encara menys atractiva que la de tornar a l'oficina: en el seu cas, la rutina que els espera és el complex -i de vegades frustrant- procés de recerca laboral.

Els seus veïns, els seus amics, potser la seva parella, sortiran cap a la feina amb cara d'enuig. Ells es quedaran a casa, sense saber molt bé què fer, recordant gairebé amb enyorança l'última

I els que tenen feina, a la seva

Segons un recent informe de Randstad, el volum de treballadors que tenen depressió postvacances després del parèntesi estiuenc s'ha reduït respecte a l'any passat: més de la meitat d'empleats (53,3%) assegura ara que torna a l'oficina sense problemes, mentre que l'any passat només el 39% deia deslliurar-se d'aquesta síndrome. Per edats, sis de cada deu empleats d'entre 16 i 24 anys no tenen depressió postvacances, però com més grans més costa de tornar a la rutina. Per gèneres, més del 60% dels homes enquestats nega que tingui aquest problema, mentre que entre les dones el percentatge amb prou feines supera el 48%. En tots els casos, la situació és passatgera: més del 39% asseguren adaptar-se de nou al ritme de treball al cap de només un dia, mentre que el 56% requereix entre una i dues setmanes d'adaptació; només un 3,5% necessita més temps per superar-la.

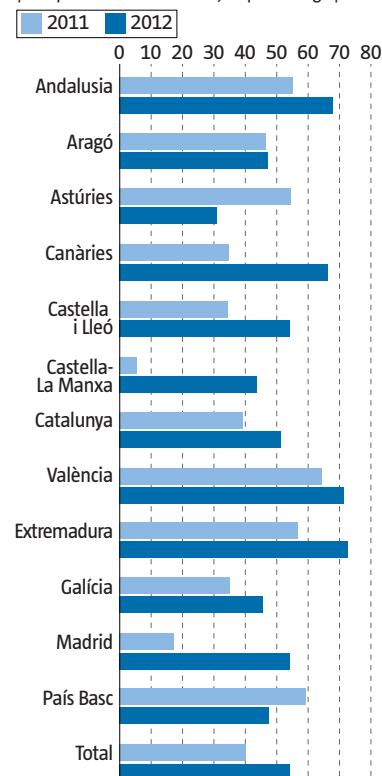
vegada que, quan tenien feina, van haver de tornar a l'oficina després d'unes vacances. Ara ja no han de fer-ho: d'alguna manera, continuen de vacances, però la gran majoria preferiria tornar a aquella situació.

Roger Puigdecenet, psicòleg i psicoterapeuta de Psigma, explica que cada vegada passen per la consulta més casos de persones a l'atur que viuen la pèrdua de la feina com un procés de dol i incertesa. "Quan arriba el final de les vacances i els altres tornen a una rutina que ells ja no poden seguir, la seva sensació s'agreuja: alguns fins i tot diuen que per a ells aquestes dates suposen tornar a un infern", assenyalava Puigdecenet. Encara que en els mesos previs i posteriors tampoc no treballin, l'agost també ha estat un mes diferent per als aturats. "Gaudeixen de les vacances perquè, durant aquell temps, la resta de la societat fa el mateix que ells, és a dir, no treballar, i això els genera un sentiment de pertinença, que la seva vida no és tan

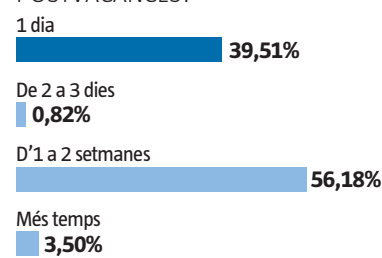
Els que tornen a la feina

PERSONES QUE NO PATEIXEN DEPRESSIÓ POSTVACANCES

| Comparativa de 2011-2012, en percentatge |



QUANT TEMPS NECESSITEN PER SUPERAR LA DEPRESSIÓ POSTVACANCES?



diferent a la dels altres, i això contribueix a apujar la seva autoestima", analitza el psicòleg.

Si per a professionals en actiu ja és difícil desconnectar per vacances, per a un aturat és pràcticament impossible relaxar-se completament durant unes setmanes. "Cada persona és un món i la capacitat de desconnectar depèn de les circumstàncies personals i econòmiques, però sobretot de la personalitat de cadascú: si l'aturat és una persona molt autònoma i exigent amb si mateix, no n'hi ha prou amb dues o tres setmanes perquè aconsegueixi

A l'estiu se sentien més participants de la resta de la societat perquè els altres tampoc treballaven

oblidar-se de la seva pròpia situació", diu Puigdecenet.

Davant d'aquesta circumstància, els psicòlegs recomanen als aturats buscar elements que donin sentit a la seva vida. "La socialització i el sentiment de pertinença són factors antidepressius, de manera que relacionar-se amb altres persones en la mateixa situació hi pot ajudar, sempre que això no suposi passar-se el dia lamentant-se sobre si mateixos", explica l'expert de Psigma. Sortir no sempre és imprescindible: de fet, molts aturats troben un nou sentit a la seva vida quedant-se a casa cuidant-se de la família o fent les tasques de bricolatge per a les quals abans no tenien mai temps.