

No existe la depresión postvacacional, según varios expertos

La depresión es una enfermedad psiquiátrica bien definida que afecta a unos seis millones de españoles y constituye la segunda causa de baja laboral en España, mientras que los síntomas que se presentan tras la vuelta al trabajo, después de las vacaciones, no se corresponden con los de una depresión ni ninguna otra enfermedad, según señalan diversos expertos.

El presidente de la Sociedad Española de Psiquiatría (SEP) y jefe del servicio de Psiquiatría del Hospital Universitario Ramón y Cajal de Madrid, Jerónimo Saiz, recuerda que "la depresión postvacacional no existe porque no tiene entidad clínica".

En su opinión, la vuelta al trabajo después de las vacaciones es simplemente una dificultad más de la vida que requiere adaptarse a una realidad que no siempre concuerda con las expectativas. "Si la depresión se asocia al regreso de las vacaciones es puramente una coincidencia. Aquéllos que la sufren estaban enfermos previamente".

Por su parte, la experta en psicología clínica, Elena Borges, recuerda en declaraciones a Europa Press, que no se trata, por tanto, de ninguna enfermedad o síndrome, sino de un proceso emocional normal. "Hay que hacer hincapié en que no es una enfermedad mental que deba ser tratada por un profesional, es simplemente un estado de ánimo que pertenece al curso de la vida", añade.

A su juicio, "hay una confusión terrible, el término depresión postvacacional se ha quedado como un término coloquial y la verdad es que la depresión es un problema mucho más terrible que sí requiere tratamiento profesional" Síntomas como irritabilidad, insomnio o ansiedad que se manifiestan tras la vuelta al trabajo después del periodo estival de descanso y depende en gran medida de la satisfacción que se obtiene del trabajo, del regreso a horarios estrictos o del retorno a la rutina, entre otras circunstancias.

Además, es más fácil que se produzca en profesiones que tiene que estar en contacto directo con las personas, de cara al público como profesores, comerciales, periodistas, etc. Esta situación responde a un estado de ánimo más bien negativo entre los trabajadores que vuelven a sus puestos y que tiene que ver con el nivel de insatisfacción.

Sería un sentimiento comparable, advierten los expertos, "al que se produce los lunes para muchos trabajadores, tras dos días de descanso y que, ahora, después de un mayor periodo de descanso, se produce de modo más acentuado". Es, por tanto, un malestar "transitorio y breve" que no requiere de atención médica ni de un tratamiento farmacológico, sino de un enfrentamiento a la realidad y de

aceptación de la nueva situación.

Pensamientos positivos

Para Borges, "existe un error de concepto de las vacaciones que sólo nos deben servir para desconectar, gratificarnos y retomar la energía necesaria para seguir con nuestras responsabilidades".

Asimismo, considera que es importante "valorar tener un trabajo", sobre todo "ahora que estamos inmersos en una situación de crisis económica considerable" "Se debe entender que el trabajo nos ennoblece, nos aporta sentido de identidad y nos hace sentirnos útiles", advierte la experta, quien aboga, al igual que el doctor Saiz, por ser positivos, pensar en disfrutar y descansar durante el fin de semana. "Que piensen en todos los que no han podido tomar vacaciones porque no tienen un puesto de trabajo al que reincorporarse.

Por otra parte, si las vacaciones no tuvieran límite en el tiempo, dejarían de serlo para convertirse en una situación habitual, que no se percibiría con el aliciente que suscitan los periodos vacacionales breves", añade Saiz. Entre otros consejos recomiendan mantener una actitud positiva, ser realista y dedicar tiempo para el ocio a diario; tomar las riendas de la propia vida; no considerar las vacaciones como la solución a los problemas; no buscar denodadamente la felicidad como obligación durante ese periodo, gozar del tiempo improductivo y aprovecharlo y descansar lo suficiente, pero no estar todo el día durmiendo.

Asimismo, aconsejan tratar de incorporarse a la rutina laboral de forma paulatina, y, en caso de poder hacerlo, dividir las vacaciones en dos ya que "el ritmo de vida es muy acelerado y el organismo requiere vacaciones de forma secuenciada". Lo más recomendable es disfrutar de 15 días de vacaciones durante los primeros seis meses del año y del resto en el segundo semestre.

Establecer la rutina

Los niños también se encuentran expuestos al síndrome postvacacional ya que "volver al colegio supone un cambio y los cambios siempre se estabilizan cuando se normaliza la situación". En este caso se suelen mostrar más nerviosos o intranquilos. Ante esta situación, la psicóloga recomienda "conservar la calma y mantener la paciencia con el niño", ya que "los niños son como esponjas y siempre captará el nerviosismo de sus padres con lo cual seguirán alterados".

Entre otros consejos, recuerda que "hay que dialogar con el niño y recordarle todos los aspectos positivos de los que va a disfrutar en el colegio", asimismo señala que positivo para el niño que empiece con las rutinas escolares --tanto horarios, sueño, comidas, estudio, etc.-- una semana antes de la vuelta

al colegio.