



Ante la síndrome postvacacional: dormir ocho horas, mantener horarios regulares y hacer ejercicio

La psicóloga Susana González de Policlínica Guipúzcoa considera que se trata de «un proceso completamente normal, que dura unos días hasta que la persona se adecua de nuevo a su ritmo de vida normal»

EUROPA PRESS | SAN SEBASTIÁN

Me gusta 1
6 septiembre 2015 20:03

Expertos recomiendan comenzar a trabajar de manera gradual, no llevarse trabajo a casa, dormir alrededor de ocho horas, mantener horarios regulares, realizar ejercicio físico, mantener una actitud positiva y aprovechar el tiempo libre como medidas frente a la llamada depresión postvacacional.

La psicóloga Susana González de Policlínica Guipúzcoa ha explicado que este síndrome reúne una serie de síntomas, del mismo modo que una enfermedad, pero no está reconocido por la Organización Mundial de la Salud como tal, ni existe una patología de depresión postvacacional en los manuales de clasificación internacionales.

Además, ha indicado que "el síndrome o depresión postvacacional es un proceso completamente normal, que dura unos días hasta que la persona se adecua de nuevo a su ritmo de vida normal".

También ha apuntado que "existen personas a las que retomar la rutina se les hace más difícil y puede ocasionar en ellas determinadas alteraciones emocionales y físicas, que responden a una dificultad para retomar la vida diaria".

Rutina diaria

La experta ha señalado que este síndrome también afecta a los niños y ha recomendado a los padres "fomentar los aspectos positivos de la vuelta al colegio para ayudar a sus hijos a que se adapten y tengan ilusión por recuperar su rutina diaria".

Como recomendaciones para los adultos, ha sugerido comenzar con las tareas "más gratas o sencillas", no llevarse trabajo a casa, dormir alrededor de ocho horas, mantener horarios regulares, realizar ejercicio físico, tener una actitud positiva y aprovechar el tiempo libre para realizar actividades, 'hobbies', así como salir con amigos, pareja o con la familia.

TAGS ante, síndrome, postvacacional, dormir, ocho, horas, mantener, horarios, regulares, ejercicio



INSTITUCIONAL

Redactamos tu noticia



Más información

Publica una nota de prensa y analiza su impacto en los medios.

Oferplan
EL DIARIO VASCO LARRAUL



42%

Menú en Larrául con opción a menú infantil
Larrául Herri Ostatua

38€ 21,90€ Llévatelo

LO MÁS ★TOP50

VISTO	COMENTADO
COMPARTIDO	