

## Informa't amb la USOC. Síndrome postvacacional

**El síndrome postvacacional es caracteritza per una falta de motivació, fatiga i dificultat per adaptar-se novament a les responsabilitats del dia a dia.**

El retorn a la rutina laboral després d'un període de vacances pot resultar un repte per a moltes persones. En aquest context, la síndrome postvacacional es presenta com un estat d'ànim negatiu, caracteritzat per una combinació de símptomes físics i emocionals, que pot afectar el benestar i la productivitat. Aquesta situació és especialment comuna al setembre, quan una gran part de la població es reincorpora al treball després de les vacances d'estiu.

La fatiga, la desmotivació i la tristesa lleu són algunes de les manifestacions d'aquest malestar. Tot i que no tothom ho experimenta, entendre'n les causes i prevenir-ne l'aparició pot ser clau per a una tornada més saludable i equilibrada a la rutina diària. Per tant, en aquest mes de setembre, amb la reincorporació massiva a la rutina, quan més persones poden patir-ho.

### Quins símptomes es poden experimentar amb aquesta síndrome?

1. Fatiga: sensació de cansament extrem.
2. Desmotivació: falta d'interès pel treball.
3. Tristesa o depressió lleu: sentiments de melancolia o tristesa.
4. Irritabilitat: tendència a estar més irritat de l'habitual.
5. Ansietat: nerviosisme i preocupació excessiva.
6. Dificultat per a concentrar-se: problemes per a mantenir l'atenció i la productivitat.

### Quines són les causes que poden originar-ho?

- Canvi brusc de rutina: passar d'un període de descans i oci a un de treball intens.
- Estrès laboral: tornar a enfrontar-se a tasques i responsabilitats que poden ser percebudes com a aclaparadores.
- Insatisfacció laboral: si una persona no està satisfeta amb el seu treball, el retorn pot ser encara més difícil.

## **Què poden fer les persones treballadores per a prevenir la síndrome postvacacional?**

Ningú vol acabar les seves vacances i tornar a la rutina. Però és necessari ser conscient que això succeirà per a evitar caure en la síndrome postvacacional. Per això, et recomanem:

- Planificar el retorn: tornar de les vacances uns dies abans per a adaptar-se a poc a poc a la rutina.
- Organitzar el treball: començar amb tasques més senzilles i planificar gradualment les activitats més complexes.
- Mantenir activitats recreatives: continuar amb passatemps i activitats que es gaudeixen fora del treball.
- Exercici físic: realitzar activitat física regularment per a reduir l'estrès.
- Bon descans: assegurar-se de tenir un somni de qualitat i suficient.
- Alimentació saludable: menjar de forma equilibrada per a mantenir l'energia i el benestar general.

## **Què poden fer les empreses?**

Un enfocament integral en el benestar laboral no sols ha de considerar la prevenció de riscos físics, químics i biològics, sinó també han d'incloure's els psicosocials, que solen ser els grans oblidats. La síndrome postvacacional entraria dins dels riscos psicosocials i, com a tal, ha de ser tingut en compte per a implementar les mesures i poder així, controlar-ho.

Algunes normes que han de seguir per a mitigar el risc que pot provocar la síndrome postvacacional poden ser:

- Suport psicològic: oferir serveis de suport psicològic o coaching per a ajudar els empleats a manejar l'estrès i la transició postvacacional.
- Foment del benestar: crear un ambient de treball positiu que fomenti el benestar emocional i físic dels treballadors.
- Comunicació oberta: mantenir una conversa oberta i fluida entre empleats i ocupadors per a detectar i abordar qualsevol problema relacionat amb la reincorporació al treball.

Implementar aquestes estratègies pot millorar significativament la satisfacció i el benestar de les persones treballadores. Es redueix així l'impacte de la síndrome postvacacional i s'assegura un entorn de treball segur i saludable.



UNIÓ SINDICAL OBRERA DE CATALUNYA

Des de la USOC, reitem la importància dels riscos psicosocials i la seva incidència en la seguretat i salut de les persones treballadores. Per això, exigim que siguin considerats riscos laborals al mateix nivell que poden ser-ho els físics o químics, i que tinguin la mateixa presència en la gestió de l'empresa per a poder gaudir de seguretat i salut laboral integral.

**#JoSocUSOC**



Travessera de Gràcia, 276 • 08025 BCN • Telf. 93 329 81 11 • [usoc@usoc.cat](mailto:usoc@usoc.cat) • [www.usoc.cat](http://www.usoc.cat)

Afiliat a la CES (Confederació Europea de Sindicats)



i membre de la CSI (Confederació Sindical Internacional)

