

## El Síndrome Post Vacacional

- Un 50% de los españoles sufre el Síndrome Post Vacacional
- El Síndrome Post Vacacional no es una depresión sino un conjunto de síntomas que se activan ante una situación que no nos satisface
- Las personas con más riesgo a padecerlo son aquellas que se fueron de vacaciones con problemas en el trabajo o en su rutina diaria
- La Dra. Emma Ribas, psicóloga de antiaging group barcelona nos aporta consejos para saber cómo prevenir este Síndrome

La finalización de las vacaciones y el retorno a la rutina laboral provoca en un 50 % de los españoles el conocido Síndrome Post Vacacional. "Consiste en la incapacidad de adaptación tras la terminación del periodo vacacional y el regreso a la rutina diaria, pero es importante saber que no es una depresión" nos explica la Dra. Emma Ribas, responsable del área de Psicología de *antiaging group barcelona* en la Clínica Tres Torres.

### ¿Qué es el Síndrome Post Vacacional?

Tristeza, decaimiento, astenia, apatía, irritabilidad, ansiedad, insomnio, dolores musculares, tensión problemas digestivos, náuseas, palpitaciones, taquicardias, sensación de ahogo... son los síntomas del Síndrome Post Vacacional.

Este síntoma aparece por un cambio de rutinas y un sentimiento negativo producido por la forma negativa de construir la realidad, generando que la incorporación se convierta en una situación que no nos produce satisfacción. "Normalmente no dura más de dos semanas tras superar el periodo de adaptación" nos aclara la Dra. Emma Ribas, especialista de *antiaging group barcelona*, "pero si los síntomas persisten es recomendable recurrir a un especialista para analizar qué es lo que ocurre".



Las personas más propensas a sufrir el Síndrome Post Vacacional son aquellas que tenían problemas en el trabajo o en su rutina diaria y que al volver a su realidad, tras los días de descanso, tienen que enfrentarse de nuevo a ellos. Esto les provoca que aumenten los síntomas de este Síndrome.

### El Síndrome Post Vacacional no es una depresión

La Dra. Emma Ribas, como especialista, nos argumenta que aunque se conoce popularmente como "depresión post vacacional", padecer el Síndrome Post Vacacional no significa que se padezca una depresión real. Simplemente son un conjunto de síntomas que se activan ante una situación que no nos satisface, como una reacción normal, que no se puede considerar patológico.

Aunque hay que tener en cuenta que si los síntomas persisten después de dos semanas un especialista tendría que diagnosticar si hay una depresión real, independientemente del Síndrome Post Vacacional.

### **Recomendaciones de la Dra. Emma Ribas para prevenir el Síndrome Post Vacacional:**

Como responsable del área de Psicología de *antiaging group barcelona*, la Dra. Emma Ribas aconseja seguir una serie de recomendaciones que ayudarán a volver de las vacaciones con energía y prevenir la aparición del Síndrome Post Vacacional:

- Los días previos a la finalización del periodo vacacional hay que afrontar que hay que volver a la rutina diaria con una actitud positiva.
- Ayudarse a tener una visión positiva del regreso buscando gratificaciones.
- Si se es propenso a sufrir los síntomas de este síndrome es recomendable planificar unas vacaciones repartidas en el tiempo.
- Es aconsejable, incorporarse en la rutina de forma gradual, en la medida de lo que sea posible.
- No ponerse presión desde el inicio, sino que hay que ser conscientes que el rendimiento irá aumentando gradualmente.
- También es importante favorecer una buena comunicación.

La Dra. Emma Ribas, aconseja en los casos en los que los síntomas no remitan acudir a un especialista que pueda ayudar a la persona afectada por el Síndrome Post vacacional con pautas específicas adaptadas a cada caso.

### **Acerca de antiaging group barcelona**

El prestigioso equipo de cirujanos de **antiaging group barcelona** ofrece tratamientos de Medicina Estética, Cirugía Plástica y de Diagnóstico Antiaging en la **Clinica Tres Torres** de Barcelona.

El equipo está compuesto por los **Dres. Jesús Benito Ruiz y Marisa Manzano**, especialistas en Cirugía Plástica y Estética, y la **Dra. Laura Salvador**, responsable de las áreas de Medicina Estética y Medicina Antiaging, junto con la **Dra. Manzano**. La nueva área de Psicología y Sexología la dirige la **Dra. Emma Ribas**.

Pionero en la introducción en España de la técnica de aumento mamario subfasial transaxilar, el **Dr. Jesús Benito Ruiz** cuenta con una experiencia de más de diez años en esta especialidad. Todos los tratamientos de agb se pueden ver en su web ([www.antiaginggroupbarcelona.com](http://www.antiaginggroupbarcelona.com)), que permite también la comunicación bidireccional de los usuarios con sus especialistas y otros pacientes gracias al Twitter y al Blog de agb. **antiaging group barcelona** se posiciona así como líder en la aplicación de las técnicas más modernas y eficaces de Internet, con un nuevo planteamiento estratégico de comunicación social, pionero en el sector de la Cirugía Plástica, Medicina Estética y Medicina Antiaging.

#### **antiaging group Barcelona**

[www.antiaginggroupbarcelona.com](http://www.antiaginggroupbarcelona.com)

-Blog: [www.antiaginggroupbarcelona.com/blog](http://www.antiaginggroupbarcelona.com/blog)

-Twitter: <http://twitter.com/antiagingbcn>

T. 902 013 713

#### **Para más información:**

SOGUES COMUNICACIÓN

T. 93 368 24 81

[www.sogues.com](http://www.sogues.com)

[prensa@sogues.com](mailto:prensa@sogues.com)