

10 claves para afrontar el verano con éxito y evitar la crisis post-vacacional

A todo el mundo le gustan las vacaciones y el verano, en cualquier país son obligatorias desde un punto de vista laboral pero, además, es fundamental para la persona hacer un parón donde se combine descanso, ocio y amistad.

Sin embargo, cuando las vacaciones se acaban, muchas veces se siente estrés, frustración, se rompen parejas, etc... Para que las vacaciones realmente se conviertan en esta terapia que todos necesitamos, Tampax® ha desarrollado de la mano de Enrique Rojas este decálogo para ayudarnos a disfrutar al máximo de este verano.

*Avalado por el prestigioso doctor D. **Enrique Rojas**, catedrático de Psiquiatría de la Universidad Complutense de Madrid y director del Instituto Español de Investigaciones Psiquiátricas.*

1) Alejar de la mente las ideas negativas y desconectar de los problemas.

Es inevitable adoptar una actitud reflexiva en vacaciones, porque tenemos más tiempo libre y eso nos incita muchas veces a replantearnos nuestra vida. **En vacaciones lo recomendable es alejarse de los hechos y los problemas, no pensar, aunque el tiempo libre nos incite a ello.**

Es fundamental dar a cada tema la importancia que requiere y no ahogarse en un vaso de agua. Un truco para ordenar los pensamientos es el de hacer una **lista con preocupaciones**, dividiéndolas en fáciles y difíciles para poder discriminar. Hay que solucionar los problemas fáciles antes de irse de vacaciones y los difíciles posponerlos mentalmente hasta la vuelta. Además, cuando vengan las ideas negativas a la cabeza, para disiparlas, otro truco es el de escribir una lista de algo que nos guste mucho y así ocupar la mente. Por ejemplo: la lista de diseñadores, deportistas o actores favoritos.

2) El tiempo importa. Lo ideal es descansar de 2 a 3 semanas de vacaciones.

Menos es insuficiente y más puede llevar a desaprovechar el tiempo, lo que, a su vez, genera insatisfacción.

3) Fundamental cambiar de aires. El concepto de cambio es necesario para el descanso por lo que **es aconsejable cambiar de residencia durante las vacaciones**, en la ciudad no se descansa.

4) Bañarse en la playa. La conjunción del mar, la sal y el sol crean una experiencia muy positiva en nuestro organismo que estimula la producción de monaminas (serotonina, dopamina y noradrenalina). Además, en el mar, al contemplar el paisaje tan espectacular, la experiencia positiva se acrecienta.

5) Descansar de forma evidente, quitarse el reloj y aprender a disfrutar de cada espacio. En vacaciones hay que disfrutar de cada momento (Carpe diem) sin agobios ni estrés. Hay que aprender a no hacer nada (disfrutar de ver un paisaje...)

6) Antes de irse de vacaciones... Es muy importante realizar una correcta planificación, una distribución adecuada del tiempo:

1. – Cuidar el cuerpo: Hacer deporte, bañarse en la playa o piscina nos aportará beneficios corporales que los notaremos en nuestra mente.

2. - Cultivar la mente: enriquecernos como personas, cultivarnos por dentro. Escuchar música o una buena lectura es una gran terapia para relajarnos, desconectar y disfrutar de nosotros mismos.

3.- Disfrutar de los demás. Dialogar: aprovechar para hablar con la familia, amigos, conocer a nuevas personas que nos enriquezcan.

7) Evitar el exceso de citas que nos puedan generar estados de estrés y ser realistas con el tiempo, sin pretender abarcar más de lo deseable.

8) Trazar expectativas coherentes, realistas y con ilusión, no hay que equivocarse con éstas porque, cuando queremos abarcar mucho, las situaciones de estrés nos generan estados de ansiedad (no hay que leer diez libros todos los veranos)

9) Las vacaciones deben seguir un orden flexible. Con orden el tiempo se multiplica y es necesario aprovecharlo para sentirse realizado, aunque es importante ser flexibles y no seguir obligatoriamente un programa estricto que pueda asfixiarnos. Hay hábitos aconsejables como el de acostarse a una hora razonable para tener cierto horario, descansar adecuadamente y poder disfrutar de planes de día, como por ejemplo ver el amanecer en la playa.

10) En pareja: evitar discusiones innecesarias, perdonar y olvidar, esforzarse por hacer la vida agradable a la persona que está a nuestro lado. En vacaciones, al pasar mayor tiempo juntos, resulta inevitable que surjan roces, por lo que es importante tener un espacio propio.

En vacaciones lo más importante es desconectar y alejarse de los problemas, aunque el tiempo libre incite a ello. Si se vive un verano pleno, disfrutando de cada momento, se vuelve con energía y no se desarrolla la temida crisis post-vacacional.

Avalado por el prestigioso doctor D. **Enrique Rojas**, catedrático de Psiquiatría de la Universidad Complutense de Madrid y director del Instituto Español de Investigaciones Psiquiátricas, ha querido colaborar con **Tampax®** aconsejando sobre claves para afrontar un verano con éxito y evitar la crisis post-vacacional. Más información en **www.tampax.es**.