

της **ΕΛΕΝΗΣ ΚΑΤΣΑΜΠΑ**, MSc. Κλινικής Ψυχολόγου Παν/μίου Αθηνών –  
Ψυχοθεραπεύτριας

Το καλοκαίρι οδεύει προς το τέλος του και οι περισσότεροι έχουμε ήδη επιστρέψει από τις καλοκαιρινές μας διακοπές και ετοιμαζόμαστε για την επάνοδο στον εργασιακό μας χώρο. Κι ενώ θεωρητικά η επιστροφή αυτή θα έπρεπε να είναι πιο εύκολη, αφού και τις διακοπές μας κάναμε και τις μπαταρίες μας γεμίσαμε, στην πράξη αισθανόμαστε το άγχος της καθημερινότητας να μας καταλαμβάνει με αποτέλεσμα να θέλουμε να ανοίξουμε την πόρτα του γραφείου και να το βάλουμε στα πόδια...

## **Γιατί το τέλος των διακοπών φέρνει άγχος;**

Έρευνες έχουν δείξει ότι η επιστροφή από τις διακοπές είναι μία πολύ συχνή αιτία άγχους. Οι ειδικοί το ονομάζουν "Σύνδρομο άγχους μετά τις διακοπές" (Post-Vacation Stress Syndrome) κι αποτελεί μια ιδιαίτερη μορφή στρες η οποία εκδηλώνεται μετά από περιόδους ξεκούρασης και χαλάρωσης και εμφανίζεται συνήθως στους νέους ανθρώπους. Πρόκειται στην ουσία για μία σειρά συμπτωμάτων -κι όχι για μία επίσημη ταξινομημένη διαταραχή- με κύριο χαρακτηριστικό την γενικότερη αίσθηση δυσφορίας του ατόμου ως αποτέλεσμα της δυσκολίας του να προσαρμοστεί στις απαιτήσεις της δουλειάς, τις υποχρεώσεις και τα καθήκοντα της καθημερινότητας, μόλις τελειώσουν οι καλοκαιρινές διακοπές και χρειάζεται να επιστρέψει σε αυτά. Το σύνδρομο αυτό χαρακτηρίζεται από την αντίθεση ανάμεσα στην ξενιοσιά και την ελευθερία που προσφέρουν σε ψυχικό επίπεδο οι διακοπές και την αίσθηση καθήκοντος και πίεσης που αντιμετωπίζει κανείς σε καθημερινή βάση. Το άγχος, όπως γνωρίζουμε, είναι μία δυσάρεστη συναισθηματική κατάσταση που εκδηλώνεται ως αντίδραση σε απαιτητικές καταστάσεις, προκλήσεις και αλλαγές στο περιβάλλον. Στην πραγματικότητα, λοιπόν, πρόκειται για μία φυσιολογική αντίδραση του ατόμου στην προσπάθεια του να προσαρμοστεί στη μετά-διακοπών εποχή και τα δεδομένα που αυτή περιλαμβάνει.

## **Ποια είναι τα συμπτώματα;**

Το άτομο αισθάνεται μια γενικευμένη αδυναμία και αδιαθεσία που συνοδεύεται από ένα αίσθημα κενού, συνήθως τις πρώτες μέρες της επιστροφής στη δουλειά. Πιο συγκεκριμένα, τα συμπτώματα που μπορεί να παρουσιάσει το άτομο είναι τόσο ψυχολογικά όσο και

οργανικά και συνοψίζονται στα εξής:

- Στεναχώρια/Δυσφορία
- Μελαγχολία/Πεσμένη διάθεση
- Εκνευρισμός
- Κούραση
- Έλλειψη όρεξης
- Αίσθημα υπνηλίας
- Δυσκολία συγκέντρωσης
- Πονοκέφαλοι
- Μυϊκοί πόνοι και πιάσιμο
- Αίσθηση αδυναμίας ανταπόκρισης στις υποχρεώσεις
- Αίσθηση ότι ακόμα και τα μικροπράγματα φαίνονται “βουνό”.

## **Πώς να το αντιμετωπίσετε:**

### **α) Γιατί ο τρόπος που σκεφτόμαστε είναι σημαντικός;**

Η άσχημη διάθεση δεν σχετίζεται αποκλειστικά με το τέλος των διακοπών, αλλά συνοδεύεται και συντηρείται από τις αρνητικές σκέψεις που κάνει το άτομο σχετικά με την επάνοδό του στην καθημερινότητα και την επιστροφή του στις υποχρεώσεις και τα καθήκοντά του. Ο τρόπος με τον οποίο σκεπτόμαστε καθορίζει σε μεγάλο βαθμό και το πώς αισθανόμαστε, αλλά και το πώς αντιδρούμε στις διάφορες καταστάσεις. Έτσι, αντί να καταστροφολογούμε, π.χ. «ο προϊστάμενός μου θα με φορτώσει πάλι με πολλή δουλειά και δεν πρόκειται να τα βγάλω πέρα» ή να τα βλέπουμε όλα μαύρα, π.χ. «όλα θα είναι άσχημα μόλις επιστρέψω στην καθημερινότητα» με αποτέλεσμα το άγχος μας να εντείνεται και να μπλοκάρουμε την ανάληψη δράσης, είναι προτιμότερο να αντιμετωπίσουμε την κατάσταση πιο ρεαλιστικά: «ξέρω ότι επιστρέφοντας από τις διακοπές η δουλειά θα είναι αρκετή, αλλά έχω περάσει καλά στις διακοπές μου κι έχω ξεκουραστεί αρκετά και πιστεύω ότι με καλό προγραμματισμό θα μπορέσω να τα βγάλω πέρα» και «υπάρχουν πράγματα στην καθημερινότητά μου που μου δίνουν χαρά και ευχαρίστηση». Έτσι, χωρίς να χρειάζεται να γίνουμε υπεραισιόδοξοι για το πόσο καλά θα είναι τα πράγματα όταν επιστρέψουμε στην καθημερινότητά μας, μπορούμε τουλάχιστον να είμαστε ρεαλιστές ως προς τις προσδοκίες μας και τον τρόπο αντιμετώπισης των θεμάτων που ανακύπτουν.

### **β) Μερικές πρακτικές συμβουλές για πιο ομαλή επάνοδο:**

- Επιστρέψτε από τις διακοπές σας νωρίτερα από την ημέρα που έχετε προγραμματίσει να επιστρέψετε στην εργασία σας, ώστε να έχετε περισσότερο χρόνο για να ενταχθείτε στην καθημερινότητα και να προσαρμοστείτε σε αυτή.

- Επιστρέψτε σταδιακά στο πρόγραμμα εργασίας και στις υποχρεώσεις σας, ξεκινώντας από τα πιο εύκολα και λιγότερο απαιτητικά καθήκοντα τόσο στη δουλειά όσο και στο σπίτι.
- Πριν ξεκινήσετε για τη δουλειά, θυμηθείτε πόσο όμορφα περάσατε και φέρτε στο νου σας μία συγκεκριμένη εικόνα, όπως η καταγάλανη ακρογιαλιά που κολυμπούσατε. Προσπαθήστε να «ξαναζωντανέψετε» τις αναμνήσεις σας ανακαλώντας όσο το δυνατόν περισσότερες λεπτομέρειες όπως χρώματα, ήχους, μυρωδιές.
- Επανασυνδεθείτε με φίλους και συγγενείς. Μιλήστε για τις διακοπές σας, ρωτήστε για τις δικές τους και απολαύστε - έστω και μέσω της συζήτησης - την αίσθηση της χαλάρωσης και της ξεκούρασης που είχατε.
- Αντλήστε ικανοποίηση από τους φίλους σας, την οικογένειά σας και από τα καθημερινά πράγματα που σας ευχαριστούν και τότε σίγουρα η μελαγχολία μετά τις διακοπές δε θα αργήσει να φύγει...