



Tribuna

David Bueno i Torrens. Professor i investigador de genètica i divulgador de la ciència

Depressió vacacional

La major part de persones esperem les vacances amb ganes. Tanmateix, sovint els primers dies, ens notem una mica aixafats, com si ens faltés alguna cosa. Fins i tot hi ha persones que passen tot l'estiu amb símptomes clínics de depressió. “És clar, és que estàvem massa cansats i necessitàvem uns dies per refer-nos, i les vacances són massa curtes”, pots ser pensem, per justificar-ho. L'any 2004, però, es va descriure un trastorn hormonal associat als períodes de vacances que predisposa cap a la tristesa, el cansament i la depressió. Es coneix amb el nom d'estrès vacacional o davallada estiuenca, i segons alguns informes sembla que cada vegada és més habitual.

ELS SÍMPTOMES SÓN molt diversos, segons cada persona: ansietat i estrès, que poden afectar aspectes cognitius i emocionals de la conducta, motiu pel qual l'estiu és una època propensa als problemes familiars i de parella; sensació de no haver descansat mai prou i d'estar sense energia;

alteracions de la gana, que ens poden portar a menjar més del compte o alternativament a perdre-la; augment del consum de tabac, alcohol o llaminadures; mal de cap, dolors musculars i d'estómac, i símptomes relacionats amb un estat d'ànim baix i, fins i tot, de depressió.

ELS MOTIUS, PERÒ, són sempre els mateixos, i han estat ben caracteritzats. Mentre treballem, el ritme sovint exigent fa que els nivells de cortisol i d'adrenalina, dues hormones que es relacionen directament amb l'estrès, siguin molt elevats. Quan comencem les vacances es produeix una davallada sobtada d'aquestes dues hormones, la qual cosa genera els símptomes descrits, segons cada persona. A més, una de les funcions d'aquestes hormones és activar el sistema immunitari, de manera que en disminuir aquest nivell per sota d'un determinat llindar incrementa la probabilitat que ens trobem malament, ens sentim cansats i ens po-

sem malalts.

EN PART, UNA LLEUGERA davallada física i mental és força inevitable en començar les vacances, però s'hi pot posar remei per no deixar-se arrossegar i poder-les gaudir al màxim. D'una banda, cal desconnectar físicament i mentalment de la feina. Un treball publicat recentment indica que el 51% de la població activa respon a missatges electrònics i atén trucades de feina durant les vacances. D'altra, s'ha vist que aquesta davallada és especialment important en les persones massa exigents o que creuen ser imprescindibles en la seva feina. Cal, per tant, relativitzar els nostres rols, atès que ningú és imprescindible. També és molt recomanable de fer exercici físic, atès que ajuda a mantenir nivells adequats d'adrenalina. I, finalment, cal tenir estones per estar sols i evitar l'estrès social que es pot generar quan, de sobte, passem massa hores amb la parella o els fills sense estar-hi potser prou avesats.