

MEDIACIÓ 2

Treballes en el Departament de Recursos Humans de la teua empresa. Heu tornat a la feina després de les vacances i has de fer una xarrada als treballadors i les treballadores per a explicar-los com s'han de prendre la tornada per a evitar trastorns físics i psíquics. En la teua intervenció, que ha de durar entre 3 i 4 minuts, has de prendre com a base les dades de la infografia. Disposes de 15 minuts en total per a preparar la prova oral.



Com pots tornar de les vacances sense trastornar-te

El fet de reprendre les tasques professionals i domèstiques després de tornar de les vacances pot comportar problemes psíquics i físics que es coneixen amb el nom de trastorn postvacances. Saps què pots fer per evitar-lo?



Torna de les vacances com a mínim dos dies abans d'iniciar l'activitat normal.



Inicia l'activitat laboral progressivament. Analitza, prioritza i comença per les tasques més senzilles.



Regularitza els ritmes del son. Evita fer la migdiada durant els primers dies i dorm 8 hores a la nit.



Modera el consum d'alcohol i cafeïna.



Fes esport. L'exercici físic ajuda a alliberar l'estrès.



Si et bloqueges, desconnecta uns minuts fent una activitat que t'agradi.



Organitza't i dedica un temps a les teves aficions; t'ajudarà a disminuir l'ansietat i l'estrès.



No vulguis fer-ho tot alhora. Controla el temps i aprèn a dir que no.



Tingues paciència. Amb el temps i amb una bona actitud, els símptomes acabaran desapareixent.

Consells facilitats per Ferran Caritg, infermer de l'EAP Ronda Prim, de Mataró



Institut Català
de la Salut



Generalitat de Catalunya
Departament de Salut

<https://infoicscat.wordpress.com/2016/08/29/infografia-consells-per-evitar-el-trastorn-postvacances/>