



## El canvi de ritme dels primers dies de vacances pot provocar trastorns en la salut

MÓNICA L. FERRADO

**N**o hi ha dubte: les vacances són bones per a la salut. Però també és cert que hi ha persones que, tan bon punt les comencen, no es troben bé. Casualitat? Mala sort? Trencar amb una rutina diària marcada per la feina implica una sèrie de canvis que tenen conseqüències biològiques i psicològiques, fins al punt que en algunes persones poden provocar certs trastorns.

Es pot sentir cansament, tenir més son, menys gana, notar molèsties digestives, estrenyiment o dificultats per mantenir l'atenció. Hi ha qui es constipa. Si no hi ha cap altra patologia de base, es tracta de trastorns passatgers, que poden durar entre 2 i 4 dies, explica Antoni Bul-

lena, director de l'Institut d'Atenció Psiquiàtrica de l'Hospital del Mar de Barcelona.

### Frenar en sec

Darrere de totes aquestes molèsties passatgeres hi ha un mateix motiu: el canvi de ritme. Durant l'any, el cos està acostumat a llevar-se, esmorzar, dinar, sopar i anar a dormir a la mateixa hora cada dia. La ment també està ocupada pensant en les mateixes coses, tracta amb un cercle determinat de gent i s'organitza i troba solucions per a un entorn concret. Desconnectar de tot és necessari. Però frenar en sec requereix una habituació. "L'exemple el tenim durant tot l'any: la gent que els diumenges s'aixeca una hora més tard que normalment s'aixeca baldada: el nostre cos és molt exigent amb els ritmes", apunta Bulbena.



**Rutines**  
Desconnectar de tot és necessari, però frenar en sec requereix una habituació

Hi ha un 15% de persones a qui els canvis els fan trontollar. "Modifiquen els nostres referents d'orientació -explica Bulbena-. La nostra vida artificial i agendada canvia, i desconnectar no prova igual a tothom. Hi ha qui es desprograma i, aleshores, el seu cos respon quedant-se massa desconnectat".

Les persones més susceptibles de patir aquests desajustos són les que viuen una vida extremadament adaptada a la feina. Com més adaptats, menys adaptables, diu Bulbena. Hi ha estudis que demostren que els canvis de ritme poden afectar el sistema immunitari i el metabolisme. Per exemple, se sap que les persones que canvien de torn de treball tenen tendència a disminuir les seves defenses naturals. També que viure més a la nit pot alterar els nivells de glucosa. A la llarga, la inci-



# Emmalaltir

## La volta al món: un viatge interior o un maldecap?

M.L.F.

Moltes persones opten per fer grans viatges durant les vacances. Poden ser molt enriquidors, una gran oportunitat per aprendre, per viure noves experiències i sorprendre's a un mateix. Però també poden ser una font de conflictes psicològics. L'Organització Mundial de la Salut (OMS) dona alguns consells.

### Si us estresseu...

No tothom tolera igual la improvisació. Estar en un entorn nou, amb una llengua i una cultura diferents pot ser molt motivador. Però hi pot haver persones a qui els resulti molt

estressant. En aquest cas, abans de viatjar és aconsellable tenir informació sobre les característiques del lloc on es va, la durada del viatge, les dificultats possibles i eines per superar-les. Sobretot, es tracta de preparar un clima de confiança.

### Si hi ha trastorns psiquiàtrics...

Els viatgers amb antecedents de desordres psiquiàtrics han d'informar el seu metge abans de viatjar. El metge ha de valorar si estar lluny del seu entorn habitual pot comprometre la seva situació.

Si es pren medicació, és important que durant el viatge no es deixi. Cal tenir en compte que alguns me-



GETTY IMAGES

dència de la diabetis és més alta entre les persones que fan tornos de nit.

Durant les vacances també canvia l'entorn social. Es pot passar d'estar fora de casa durant tot el dia a conviure en família, parella i criatures, les 24 hores del dia. O d'un entorn molt rutinari a un lloc desconegut, amb una cultura totalment diferent, amb un altre idioma i maneres de fer. I és evident que canviar de paisatge físic i humà xucla una energia que si, a més, no es té per culpa d'aquest *jet lag* d'inici de vacances, pot arribar a crispar els nervis.

#### Sobretot calma

"Les dificultats per adaptar-se poden provocar frustració. I la frustració és el principal motiu pel qual ens posem agressius -explica Bulbena-. Enfadarse és un ansiolític, és incompatible amb la por a les dificultats, estar

combatiu és un antídoto". Qualsevol petita dificultat pot provocar baralles que dificulten el consens sobre les noves rutines. El gust amarg que poden deixar pot arribar a espantillar unes vacances senceres.

Per això, l'expert recomana prendre's les coses amb molta calma.

També és cert que compartir més espai i temps lliure amb familiars pot posar en relleu friccions que durant l'any no hi ha temps perquè surtin. Aleshores, el temps hauria de servir d'oportunitat per fomentar l'aclariment en un ambient pausat i tranquil.

També hi ha qui, després d'un dies de descans, ja no sap què fer amb el seu temps de lleure. Aquest avorriment també pot provocar an-



goixa. "Aquesta desconexió del món hauria de canviar-se per una connexió amb un mateix. És bona i necessària.

Estem molt programats per respondre a un entorn concret, però no per connectar amb nosaltres mateixos", apunta Bulbena. Reflexionar, deixar que les coses se situïn al seu lloc, contribueix a fer que les vacances tinguin un efecte reparador.

#### Escollar el cos

D'altra banda, durant les vacances també poden detectar-se problemes de salut que semblen nous però que es porten a sobre tot l'any. Sovint no "s'escolta" el propi cos. Quan parem, sentim com es queixa.

Hi ha algunes mesures per evitar aquesta desconexió negativa. Psicològicament, el més important és estar motivat per les vacances. I per això, més enllà de l'oportunitat de descans, està bé planificar una mica els canvis. "La passivitat no ajuda". L'expert aconsella viure les vacances durant tot l'any. Pensar abans què es farà, com s'organitzaran les coses i preveure els imprevistos.

Bulbena destaca un altre efecte psicològic de les vacances: es fan coses que durant la resta de l'any ni existeixen. "Es produeix un efecte màgic: ens posem uns pantalons curts i unes vambes i sembla que ja podem jugar a futbol o podem fer qualsevol altre exercici que no fem mai". I aleshores sí que ja els trastorns no són psicossomàtics, sinó fractures o dolors ben evidents.\*



# per vacances

SCHUTTER STOCK

dicaments psicotròpics com les benzodiazepines no estan permesos en molts països sense prescripció i que, per tant, per evitar problemes amb les autoritats és millor portar a sobre una carta del metge (si és en l'idioma del país millor) i fotocòpies de les receptes.

#### Si aneu en avió...

Un 3,5% de les emergències sanitàries que passen als avions es deuen a l'ansietat. Els que tenen por de volar haurien de preparar-se: avisar en pujar a l'avió i si és possible fer abans algun tipus de teràpia per perdre la por o per afrontar l'angoixa.

#### Si busqueu experiències sensorials...

Alguns destins poden anar lligats al consum de drogues (com



pot ser l'*ayahuasca*, el *peyote* o bolets al·lucinògens). De fet, segons un estudi fet amb 1.000 motxillers d'entre 18 i 35 anys, un 55% van consumir almenys un tipus de droga psicotròpica. Cal actuar amb seny.

#### Si patiu un xoc cultural...

El mateix contrast cultural pot generar sensacions diferents. Cal tenir capacitat d'adaptació, assumir la diferència. Tot i així, hi ha persones que es poden sentir absolutament alienes i incòmodes davant la nova cultura, i això pot propiciar pors, angoixa, frustració, tristesa, depressió, confusió...

Poden patir símptomes similars les persones que han passat molt de temps viatjant: el xoc cultural es produeix a la tornada.\*

## Sense vacances

M.L.F.

I els que no fan vacances? Pot fer posar malalt no tenir vacances? Tota situació es pot somatitzar dependent de com es visqui. I no hi ha dubte que la crisi, que també farà que moltes persones no vagin enlloc per vacances, és un dels millors caldos de cultiu per a les somatitzacions. Quedar-se a casa sense fer res, quan en realitat no es vol descansar, pot provocar frustració.

A això cal afegir-hi el malestar ja acumulat per la precarietat laboral o per la pèrdua de la feina. L'angoixa que pateixen les persones que perden la feina fa que tinguin més mala salut. Però alguns estudis mostren que encara és pitjor per a la salut viure amb l'espasa sobre el cap. Els que

treballen però viuen constantment amb la incertesa de si continuaran o no, tenen més símptomes de depressió i angoixa que els aturats. Les malalties somàtiques més típiques i abundants són el colòn irritable, la hipertensió i les malalties cardiovasculars, sobretot l'infart i l'asma.

Davant una situació de difícil solució, els experts aconsellen programar alternatives d'oci a la pròpia ciutat, amb bona companyia, que no suposin despeses extres i que permetin desconnectar. Ajudar-se amb amics per veure una pel·lícula i comentar-la, fer un picnic en algun parc amb amanides i pastissos casolans, fer una caminada, llegir un bon llibre o un bany a la platja poden ser opcions que permeten fer neteja psicològica.\*