



Que situação...? As férias terminaram!

Enfim, férias! O momento mais esperado do ano. Hora de desligar-se do trabalho, renovar as energias e recarregar as baterias. Viajar, ficar mais tempo com a família e os amigos, acordar sem despertador ou simplesmente não fazer nada. Atividades prazerosas que relaxam e ajudam a recobrar os ânimos.

Mas, as férias acabam e é preciso retornar ao trabalho, às responsabilidades. E é nessa hora que muitos profissionais são dominados por um desânimo, uma sensação de “mais do mesmo” e sentem um grande mal-estar.

Quando estes sintomas se estendem além do período de readaptação, tornam-se motivo de preocupação e devem ser investigados, pois podem indicar a clássica depressão pós-férias que, segundo a ISMA-BR (International Stress Management Association no Brasil) atinge cerca de 23% dos brasileiros.

Algumas pessoas começam a imaginar saídas alternativas que os libertem dessa situação. Idealizam períodos sabáticos, novas especializações ou mudança de bairro, cidade e até mesmo país. Algo novo que os ajude a suportar o confronto com um cenário que não condiz com suas expectativas.

Os profissionais afetados pela depressão pós-férias sofrem alterações comportamentais e muitas vezes recorrem ao uso de medicamentos ou compensações como droga, álcool, fumo e comida em excesso. O que só piora a situação, pois não elimina a causa do problema, só atenua temporariamente seus efeitos.

Quando a realidade fica difícil de ser suportada é hora de parar, “investigar os porquês” e encontrar manobras que ajudem a “chegar ao como” e efetivar a travessia sem que as consequências cheguem à matéria.

Se hoje a vontade de dormir é maior do que a de acordar, ou a falta de sono indica um estado de alerta de quem tenta, mas não consegue achar uma saída é hora de parar antes que a vida exerça seu direito e o pare de forma mais contundente.

Repense suas possibilidades. Não se force a caber em espaços os quais não mais têm a sua medida.

Mudanças de rota requerem planejamento, disciplina e muita determinação. Está difícil fazer isso sozinho? Seja razoável, busque ajuda, mas não resista ao desejo de se resgatar. Se você mesmo não respeita seus limites, como esperar que os outros o façam? Lutar contra si mesmo é a luta mais inglória que alguém pode permitir-se.

Lembre-se: ser cavalo ou cavaleiro é uma opção feita a cada dia por cada um. Uma decisão pessoal e intransferível!

Waleska Farias
Coaching, Gestão de Carreira & Imagem

Fonte: [Site RH Portal](#)