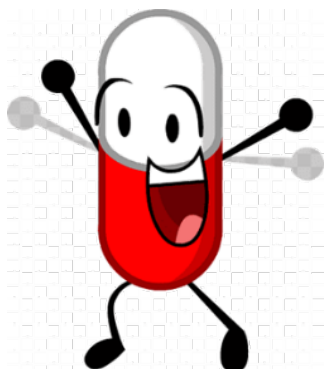


VACANCES: ENTRE EL DRET I LA NECESSITAT



Us recordem que les vacances són un dret i, també, un període reparador. Si teniu algun d'aquests senyals, és possible que necessiteu unes vacances:

- **Esgotament:** sentir-se cansat des del moment de llevar-se pel matí i no notar millora amb el pas dels dies (ni tan sols després del cap de setmana).
- **Insomni:** tant fa que siga dificultat per adormir-se com per mantenir-se adormit, o tenir un despertar precoç, o un son no reparador... totes les formes de l'insomni ens poden afectar en el nostre dia a dia.
- **Canvis d'humor:** que poden condicionar les nostres relacions i el nostre dia a dia.
- **Estrés:** sentiment de tensió física, emocional... quan provoca un canvi en el comportament i afecta l'entorn laboral de manera negativa.
- **Ansietat:** acompanyada o no de síntomes físics (taquicàrdia, palpitations, opressió al pit, alteracions de l'alimentació, tensió i rigidesa muscular...) o psicològics (inquietud, ganes de fugir o fer front, despersonalització, recels, sospites, incertesa, hipervigilància, bloqueig, impulsivitat, dificultats d'atenció, concentració i memòria, pensaments distorsionats i inoportuns, increment dels dubtes i la sensació de confusió, tendència a recordar sobretot coses desagradables, verbositat, temor excessiu a possibles conflictes...).

D'altra banda, us recordem que cal **garantir la desconexió digital**, també, **durant les vacances**.

Bon estiu!

Font: elaboració pròpia.