

De la platja de Pals al despatx: Guia gironina per superar la "pujada" de setembre en família

Noticias 24hs | 16-09-2025 | 08:53



L'estiu s'acaba. Les terrasses de la Rambla comencen a buidar-se, els capvespres a l'Escala són un record recent i el ritme tranquil dels pobles de l'Empordà dona pas, un altre cop, al dia a dia a la ciutat. Aquesta transició, tot i que esperada, sovint porta una càrrega emocional per a tota la família. Com podem afrontar la tornada a la rutina sense perdre l'energia renovada durant les vacances?

1. Adults: Com canviar el xip sense trencar-lo

Passar de la calma d'un bany a Calella de Palafrugell a una safata d'entrada plena de correus pot generar un estrès considerable. L'error més comú és voler-ho fer tot el primer dia. En lloc d'això, recomanem una readaptació conscient. Canvieu el bany al mar per una passejada conscient per la Devesa després de la feina, o un cafè tranquil a la Plaça de la Independència. Aquests petits rituals ajuden a integrar la rutina de manera amable.

2. Nens i la tornada a l'escola: Més enllà de la motxilla nova

La tornada a l'escola és una muntanya russa emocional per als més petits. Tot i la il·lusió de retrobar els companys, l'ansietat davant el desconegut és real. Com a pares, la nostra funció és validar aquestes pors, no minimitzar-les. Parlar obertament sobre què els preocupa i enfocar-se en els aspectes positius pot alleugerir la càrrega. Si l'angoixa persisteix o afecta el seu dia a dia, buscar l'acompanyament de la psicologia infantil no és un fracàs, sinó una eina poderosa per donar-los seguretat.

3. La Parella: Quan els sopars a Cadaqués donen pas a la logística familiar

Aquelles converses llargues i relaxades durant les vacances poden semblar un miratge quan la rutina s'imposa. La gestió dels horaris, les extraescolars i les tasques de la llar sovint es converteixen en la principal font de conflicte. És un moment crucial per no perdre la connexió. Si noteu que la comunicació es deteriora i les discussions augmenten, la teràpia de parella pot oferir un espai neutral per redefinir acords i enfortir el vincle abans que el desgast faci més mal.

Conclusió: Invertir en benestar per a un any més serè

La "pujada de setembre" és un repte, però també una oportunitat per establir hàbits més saludables per a la nostra ment. Reconèixer que necessitem suport és el primer pas. Afortunadament, no cal anar lluny per trobar-lo. Si sentiu que aquesta tornada a la rutina se us fa més costa amunt que mai, buscar l'ajuda d'un bon psicòleg a Girona és la millor inversió per a la vostra salut mental i la de la vostra família.

És reconfortant saber que a la nostra ciutat existeixen espais dedicats a cuidar-nos. El Centre de Psicologia Jaume Primer no només entén la dinàmica gironina i el que suposa la tornada de la Costa Brava a la rutina, sinó que ofereix un equip de professionals preparats per donar-vos les eines necessàries. L'objectiu no és només "sobreviure" a la tornada, sinó aprendre a viure la rutina amb més calma i connexió.