

Mujer, tu salud importa

Síndrome del nido vacío

Síndrome vinculado a una etapa de la vida familiar en la que los/as hijos/as abandonan, de manera permanente o temporal (durante años), el domicilio parental

Salud mental

Síntomas

Tristeza, llanto, cefaleas, mareos, sentimientos de inutilidad y de que la vida ha perdido el rumbo, apatía (falta de interés), **abulia** (falta de energía), **aburrimiento constante**, alteraciones en el ciclo del sueño (**insomnio**), **pérdida de apetito**.

Pensamientos repetitivos de la infancia de los/as hijos/as y deseo irrefrenable de hablar con ellos/as en todo momento, pensamientos intrusivos de temor a que les pueda pasar algo malo si no contestan a llamadas y/o mensajes.

Trastornos asociados

Trastornos del estado del ánimo, trastornos de la conducta alimentaria, trastornos de ansiedad, trastornos psicosomáticos, etc.

"Tanto hombres como mujeres padecen los síntomas de este estado emocional. Sin embargo, estadísticamente son las mujeres quienes lo padecen más ya que emocionalmente se sienten más vulnerables a la ausencia de sus hijos"

Fuente: Centro Estudios Cervantinos Art.: "Síndrome del Nido Vacío. Qué es y sus síntomas"

Recursos

CopCyL. Colegio Oficial de Psicología de Castilla y León

Correo electrónico: dcleon@cop.es

Correo electrónico: copcyl2@cop.es

Teléfono: 983 21 03 29 / Fax: 983 21 03 21

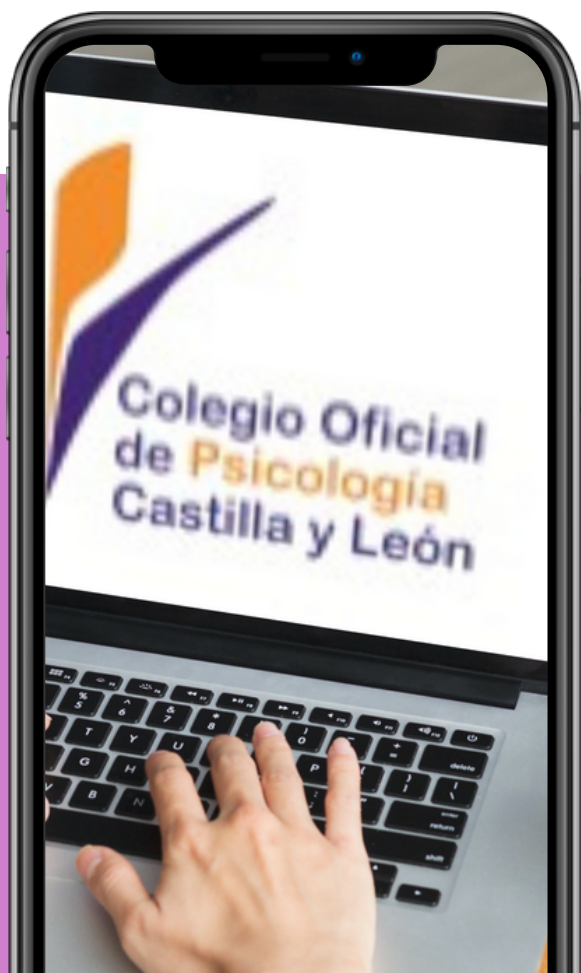
Skype: copcyl-va

Hangouts: psicologia.copcyl@gmail.com (exclusivo videoconferencia, no correo electrónico)

Página Web: <https://www.copcyl.es/>



IV Plan de Igualdad de Oportunidades y contra las violencias machistas de la Comarca de El Bierzo: 2020-2023



La clave para el bienestar físico, mental y emocional: Escucha atentamente lo que dice tu cuerpo y acude a tu médico/a de familia