

Lo stress da rientro

di Mario Gulli*

In uno degli articoli precedenti avevamo preso in considerazione l'importanza della pausa estiva, e più in generale delle ferie.

Con l'augurio che abbiate tutti passato delle ferie serene e rilassanti, prendiamo oggi in considerazione il cosiddetto stress da rientro, chiamato dagli americani post vacation blues (tristezza post vacanze).

I sintomi tipici sono a carico dell'intestino, del sonno e più in generale nello spettro ansioso e depressivo, senza comunque raggiungere mai livelli preoccupanti o francamente psicopatologici (ovviamente un quadro psicopatologico può insorgere in qualsiasi momento, ma non è stress da rientro). Dal punto di vista biologico il cambio repentino dei ritmi quotidiani non sempre è ben assorbito dal nostro organismo, lo stesso passaggio da costume a giacca e cravatta, o tailleur, può essere a dir poco fastidioso! Anche il cambiamento nell'alimentazione può incidere; senza entrare nel merito dell'utilità di fermenti lattici vivi o melatonina, quello che a noi interessa di più è il punto di vista psicologico.

Come in quasi ogni attività che ci apprestiamo a svolgere, anche il riposo, le ferie, vengono spesso idealizzate, ci si ripromette di riposarsi, di non pensare a niente, di rimandare i problemi, di ricaricare le batterie. Con esiti a volte tragicomici, visto che si è in ferie e ci si deve divertire e si fa tardi la sera (anche se si ha sonno), ci si deve abbronzare e si sta ore ed ore al sole a sudare o a ustionarsi, si deve fare un viaggio per forza, ma visto che spesso il budget è basso si programmano viaggi brevi, ovviamente lontano (non si può dire di essere stati in ferie a 200 chilometri), col risultato di passare la maggior parte del tempo in macchina, bloccati in qualche coda o in qualche aeroporto. La consapevolezza, all'avvicinarsi del rientro, di avere fatto poco di quello che ci si era proposti di fare, e di essere tutto fuorché riposati e

pronti a ripartire fa il resto!!

Come fare? Evitare le ferie? Non esageriamo!! Tra i consigli banali ripetuti ogni anno in televisione uno è sicuramente utile, se si è avuta la possibilità di partire, programmare il rientro in città qualche giorno prima di quello al lavoro. Un altro consiglio è quello di programmare, nel periodo di ferie, qualche cosa di semplice da fare e farla, ad esempio dei piccoli lavoretti in casa, leggere un libro, o fare qualcosa che si tende a rimandare, servirà a dare comunque un senso alle ferie, rispettare i propri tempi, le ferie sono fatte per riposarsi, non per avere qualcosa da raccontare al rientro. Ovviamente questi consigli sarebbero stati più utili prima dell'inizio delle vacanze! Ma non so se sarebbero stati presi in considerazione! Inoltre, almeno nel week-end, continuare a ricavarsi qualche spazio.

In conclusione il modo migliore per superare lo stress da rientro è considerare la propria attività lavorativa, o i propri impegni quotidiani, come un piacere, un dono, si dovrebbe essere contenti di tornare a lavorare per mantenere la propria famiglia, o tenere in ordine la propria casa o seguire e vedere crescere i propri figli.

**Psicologo*

Dal punto di vista biologico il cambio repentino dei ritmi quotidiani non sempre è ben assorbito dal nostro organismo, lo stesso passaggio da costume a giacca e cravatta, o tailleur, può essere a dir poco fastidioso!