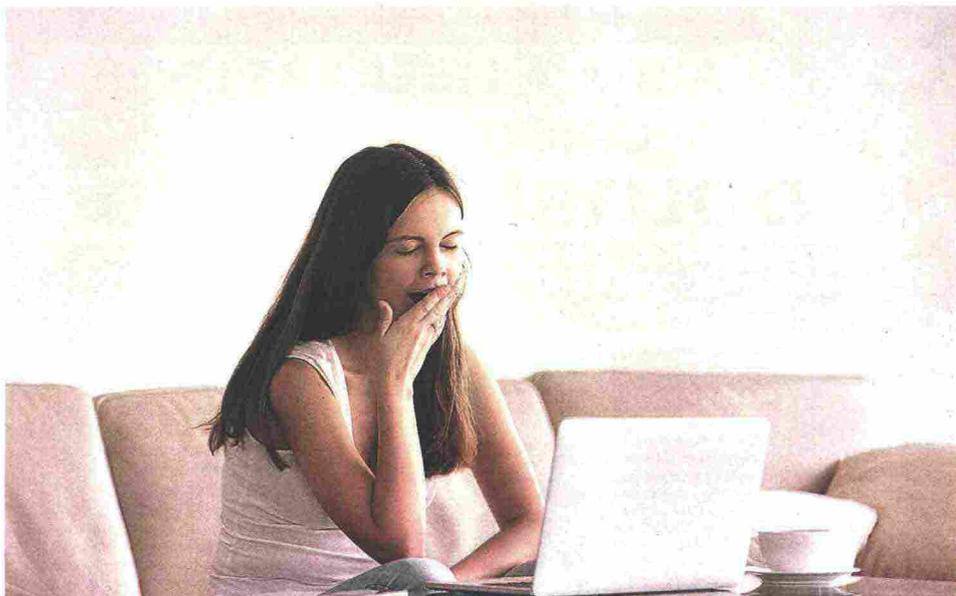


Benessere



# Stress da rientro? No, grazie!

Gli inglesi la chiamano Post Vacation Blues, è la sindrome del ritorno alla routine: stanchezza, insonnia, nevrosi

di **Roberto Baldi**

**Qualcuno** è ormai a due passi dal rientro post-ferie; qualche altro, trascorsa la settimana dopo agosto, è già in ripresa lavorativa. Anziché essere rinfrancati e vogliosi, può darsi si cominci ad avvertire una stanchezza sottile, bassi livelli di umore, difficoltà di concentrazione, irritabilità, disturbi del sonno. Come se più lunga e appagante è stata la vacanza, maggiore sia la difficoltà di rientro nella realtà quotidiana. Si chiama 'sindrome da rientro', o, all'anglosassone, Post Vacation Blues.

**Secondo** studi recenti un italiano su 3 torna dalle ferie più stressato di prima, soprattutto per vacanze marine, meno per quelle montane; secondo i dati Istat, sono circa 6 milioni gli italiani che oltre alla Post Vacation Blues, sono minacciati dallo stress anche nei giorni che precedono la ripresa lavorativa. I motivi? Il 63% dei vacanzieri teme la routine casa-lavoro, seguita dalle ansie da riaffrontare sul posto di impiego (57%), i colleghi (49%), la vita da pendolare (34%) e gli inevitabili obblighi familiari (19%). Al rientro, il 24% degli italiani è convinto che le vacanze siano troppo corte (42%), vivendo così gli ultimi giorni con insoddisfazione

(25%) e preoccupazione (23%). «È un disturbo dell'adattamento - spiega Claudio **Mencacci**, direttore del dipartimento neuroscienze dell'ospedale Fatebenefratelli di Milano - che può presentarsi con diversi sintomi nella fase di passaggio tra un periodo di allentamento delle tensioni e la ripresa delle abitudini ordinarie».

**Spiegato** in termini fisiologici: entra in causa un meccanismo complesso originato dallo stress che viene a trasferirsi sul cosiddetto asse ipotalamo-ipofisi-surrene: l'ipotalamo controlla il rilascio di sostanze da parte dell'ipofisi con azione sulle ghiandole surrenali, che producono i cosiddetti ormoni dello stress, come adrenalina e cortisolo. In genere durante un periodo di allentamento delle tensioni, come accade in vacanza, questo sistema si mette un po' a riposo rispetto al ritmo abituale. Il rientro alla vita normale, specie se repentino, costringe però il sistema e, in particolare i surreni, a un superlavoro, a cui il soggetto non è immediatamente pronto, e così diventa normale

**FISIOLOGIA**  
**È un disturbo dell'adattamento che riguarda ipotalamo, ipofisi e surrene**

qualche difficoltà a rispondere alle esigenze della vita di sempre.

**Il rischio** di sviluppare la sindrome da rientro è tanto maggiore quanto più il lavoro è di tipo intellettuale. Occhio dunque all'eventuale corteo di sintomi quali apatia, stanchezza, anoressia, mancato rendimento nelle attività quotidiane e soprattutto ai disturbi del sonno, che prima delle vacanze era scarso di susulti onirici, e al rientro fonte possibile di prostrazione a occhi chiusi, perché il letto non è più una rosa - come diceva nostra nonna - dove chi non dorme si riposa. Perciò, a letto presto, non impostando la prima sveglia post-vacanza alle 6: dopo molte giornate di lunghe dormite, occorre riassetare il ritmo sonno-veglia per rientrare nei parametri pre-vacanze con gradualità. Alcuni avvertimenti utili: stanza, temperatura, umidità, rumori, ma anche materasso e cuscino, sono fattori che influenzano il modo in cui dormiamo. Notti brave e lunghe dormite fino all'ora di pranzo, bruscamente interrotte da orari più rigidi (seppur normali a ferie finite), creano nell'organismo un curioso «effetto fuso orario», a cui occorre riadattarsi gradualmente per non alterare la cosiddetta igiene del sonno e non incorrere in stress.

© RIPRODUZIONE RISERVATA

