

La sindrome post vacanze è un disagio psicofisico che compare quando si riprende la vita di tutti i giorni, sempre aggravata dal Covid. Tra incertezze e paure l'umore rischia di sbilanciarsi. Ecco cosa bisogna fare

# L'estate sta finendo è ansia da rientro

**GLI ESPERTI DELLA UE HANNO STILATO UN VADEMECUM PER RIDURRE LO STRESS QUANDO SI RIPRENDE A LAVORARE**

**IL FENOMENO**

**U**na volta, quando il Covid non aveva invaso le nostre vite, si chiamava "sindrome post vacanza". Un modo, tra il serio e il faceto, per descrivere quel generale stranimento fisico e psichico che piomba addosso quando si torna alla vita quotidiana dopo le ferie. Oggi quella sensazione di fine estate ha cambiato i suoi connotati. In molti casi ci si può spingere a parlare di malessere. Un misto di ansia, voglia di ricominciare, paura di farlo, incertezze. Si lavorerà ancora a casa o in ufficio? La scuola sarà in presenza o ancora in Dad? Autobus e metro sempre superaffollati? L'elenco è lungo. E i dubbi, soprattutto in questa epoca, non sembrano essere buoni consiglieri.

**LA FATICA**

Rimettersi in moto dopo la pausa è più faticoso di uno o due anni fa. La situazione è così ibrida

e complessa che è pressoché obbligatorio ascoltare testa e corpo. Perché alla vecchia "sindrome post vacanza" dobbiamo aggiungere la fatica che abbiamo affrontato nell'ultimo anno e mezzo. È necessario capire bene quello che proviamo e individuare le vie da percorrere per superare al meglio questa fase delicata.

I benefici di un periodo di vacanza sono, solitamente, notevoli. Tuttavia, come recentemente confermato dall'American Psychological Association, gli effetti positivi delle ferie, soprattutto adesso, sono decisamente fugaci. I sintomi possono comprendere sensazione di spossatezza e affaticamento, difficoltà di concentrazione, mal di testa, dolori muscolari, disturbi della digestione e del sonno. Ma anche irritabilità, ansia, tensione, sbalzi d'umore, malinconia e tristezza, senso di vuoto.

«È un disturbo dell'adattamento - spiega Claudio Mencacci, psichiatra direttore del di-

partimento 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. In vacanza il cervello tende a eliminare ogni informazione

ansigena, per entrare in uno stato di serenità totale, ma tornati al lavoro la storia cambia. Il cervello deve riacquisire le informazioni allontanate facendo aumentare il livello di stress». Possiamo provare a iniziare con i compiti meno intensi e per noi più piacevoli, per poi proseguire con quelli più difficili o fastidiosi, suggeriscono gli esperti di Guidapsicologi.it.

Proprio ipotizzando questa difficoltà la Commissione Europea (Eures, una rete di cooperazione formata dai servizi pubblici per l'impiego) ha messo online sette suggerimenti, redatti da esperti, per ridurre ansia e stress da rientro

**L'IMBARAZZO**

«Per aiutarti - si legge - a rendere più facile questa transizione». Prima regola: non reprimere i tuoi sentimenti. Spesso, se si è a disagio prende il sopravvento l'imbarazzo pensando di essere gli unici a sentirsi così. È importante non reprimere l'ansia, ma affrontarla e cercare di capirne la fonte. Questo non significa concentrarsi sui sentimenti negativi ma affrontarle le proprie paure e comprenderle. Prepararsi alle nuove possibili condizioni di lavoro. Le cose potrebbero tornare alla normalità, ma questo non significa che l'ambiente e il clima saranno gli stessi di prima della pandemia. Mantenere un buon equilibrio

tra vita professionale e vita privata. Lavorare da casa può avere degli svantaggi ma, per molti, ha migliorato l'equilibrio tra dentro e fuori la propria abitazione.

Individuare i segnali di stress. Parliamo, precisano gli psicologi della Commissione Europea, di mandibola serrata o tensione a livello di spalle e schiena o la respirazione toracica. Se ci si sente in ansia fare qualche respiro profondo, rilassarsi e allungare quella parte del corpo. Quindi, diffondere positività, valutare l'opzione lavoro con nuove modalità e non avere paura di chiedere aiuto.

**BERE MOLTO**

Importante è riprendere con gradualità le attività lavorative, concedendosi un periodo di assestamento prima di rientrare nella routine (anche due giorni sono sufficienti) e iniziando ad affrontare gli impegni a partire dai meno complessi.

Rimettere, quindi, in ordine il ritmo sonno-veglia, che solitamente in vacanza è meno regolare, prendersi cura dell'alimentazione, bere molta acqua e ridurre il consumo di caffeina e di alcolici, soprattutto se in vacanza è stato più abbondante del solito.

**Carla Massi**

© RIPRODUZIONE RISERVATA

**LO PSICHIATRA CLAUDIO MENCACCI: «SI PROVA AGITAZIONE, SENSO DI VUOTO, MAL DI TESTA E DOLORI MUSCOLARI»**

La sindrome da rientro non viene considerata come una malattia ma una risposta psicofisica alla reimmersione nello stress quotidiano dopo le ferie

## LE REGOLE

### MANTENERE LA ROUTINE DEL SONNO NOTTURNO

Si dovrebbe dormire 7-8 ore a notte e mantenere orari regolari nell'andare a letto e nel risveglio

### RICOMINCIARE SUBITO L'ATTIVITÀ FISICA

È importante riprendere subito l'esercizio fisico, anche moderato: fa bene al corpo e alla testa

### ALLENARSI A GESTIRE LE EMOZIONI NEGATIVE

È normale che appaiano emozioni negative, invece di reprimerle lasciare spazio anche a quelle

### DIMINUIRE IL CONSUMO QUOTIDIANO DI ALCOLICI

Ridurre il consumo quotidiano degli alcolici che, sicuramente durante le vacanze, è aumentato



### PROCEDERE PER GRADI QUANDO SI È IN UFFICIO

Al lavoro provare ad iniziare con i compiti meno intensi e con quelli che, per noi, sono i più piacevoli

### FARE ATTENZIONE AI SEGNALI DEL CORPO

Lo stress ha manifestazioni sul corpo: mandibola serrata, forte tensione a livello di spalle e schiena

