
Vacanze: Gulino (Psicologi Toscana), "ripresa graduale del lavoro per superare stress da rientro"

La "sindrome da rientro" è una condizione di malessere psicologico e fisico che si sperimenta a fine estate e deriva dal rientro nella routine: un susseguirsi di impegni e di scadenze da rispettare che si sostituisce a ritmi, luoghi ed attività più leggeri e gratificanti dei periodi di vacanza. Gli Psicologi della Toscana indicano le regole da adottare per superare lo stress da rientro. "La parola d'ordine deve essere gradualità - spiega Maria Antonietta Gulino, presidente dell'Ordine degli Psicologi della Toscana -. Importante è una ripresa graduale del lavoro e della quotidianità. Fate conto di guidare un'auto: prima si inserisce la prima marcia, poi la seconda, la terza e così via, senza correre. Lo stress da post vacanze colpisce con stanchezza, scarsa concentrazione, facile irritabilità, insonnia. Le alte temperature estive hanno compromesso per tanti il riposo ed il relax di cui avevamo necessità. Dobbiamo, allora, approfittare dei prossimi week-end per cercare di recuperare pause prestando attenzione al riposo notturno. Riduciamo l' utilizzo di televisione, tablet e smartphone, che spesso ci fanno stare al chiuso e iper concentrati e teniamoli lontani da noi almeno un'ora prima di andare a dormire, dedichiamoci alla lettura di un libro, di una rivista, aiutando così il sistema corporeo a rilassarsi dolcemente". "Rientrare nella 'normalità' non deve precludere la possibilità di ritagliarsi ancora degli spazi all'aria aperta per fare passeggiate o attività fisica. Non dobbiamo aspettare mesi per le prossime ferie e trovare spazio e tempo per attività e hobby che piacciono e gratificano: una passeggiata con amici, un cinema, una giornata fuori porta ad esempio - suggerisce la presidente Gulino -. Importante anche seguire un'alimentazione corretta e concedersi dell'attività fisica. Inoltre, godiamoci ancora la luce del sole. Durante le vacanze, in spiaggia o in montagna, il corpo si è abituato alla luce del sole e la luce artificiale dell'ufficio o di casa può causare stress. Passare dalla condizione di leggerezza estiva alla frenesia della quotidianità può nuocere al benessere psicologico. Concediamoci perciò delle pause all'aria aperta, anche pochi minuti oppure l'intera pausa pranzo, così da sgranchirsi le gambe, riattivare la circolazione e far riposare la mente. Il modo migliore per aiutare gradualmente l'organismo al cambiamento".

Giovanna Pasqualin Traversa