

Stammi Bene

I consigli del medico

Vacanze finite: in agguato lo stress da rientro...



di **Maurizio Scassola**,
medico
di famiglia
in pensione

Lo stress da rientro è una grande occasione per rivisitare la nostra vita, i rapporti con le persone e con l'ambiente che ci circonda

in collaborazione con



ORDINE PROVINCIALE
DEI MEDICI CHIRURGHI E
DEGLI ODONTOIATRI
DI VENEZIA

Il rientro dalle ferie è un momento che spesso provoca stress, non è una novità. L'estate di quest'anno, però, si innesta in un periodo di 36 mesi di pandemia che provoca negli adulti, nei bambini e negli adolescenti, uno stato di perenne inquietudine. Si può creare, allora, una vera e propria sindrome da stress del rientro. Tornare al lavoro, alla routine lavorativa, a scuola può innescare un'apparente incongruenza: mi sono goduto le ferie e ora sono in difficoltà.

Perché sono stato meglio in vacanza? Cosa mi ha gratificato? Posso continuare a svolgere alcune attività salutari al mio rientro? Come posso decomprimere lo stress? La vacanza non è un'anomalia, un'eccezione: deve essere considerata una delle tante variabili della vita.

Periodi di maggior serenità e benessere si alternano a periodi di stress e di inquietudine: esiste una normalità? L'ansia di chi torna al lavoro, alla cura familiare, allo studio è legata alla sensazione di ritrovare gli stessi problemi lasciati alla partenza. Ed è proprio così! Abbiamo esaurito il nostro bonus, il nostro ticket-ristoro, il nostro premio e ci sembra di non avere più la possibilità di sperimentare le stesse sensazioni, le stesse esperienze positive.

La vera sofferenza è il confronto/contrasto tra il benessere delle vacanze e il tempo della quotidianità; tra un tempo completamente autogestito, fatto di tranquillità, rilassamento, nuove relazioni, rinforzo di quelle stabili, prendersi cura di sé e... la routine.

Come riconoscere lo stress da rientro?

Il Post Vacation blues o Holiday Blues – non è un nuovo genere musicale, ma il termine anglosassone che identifica il fenomeno – si manifesta con un'ansia accompagnata da irritabilità, insonnia, tensioni muscolari, stanchezza, scarso appetito, cambiamenti nella nostra gestione e nel transito intestinale.

La vera questione è: cosa ci ha permesso di stare davvero bene? Le nuove relazioni? Le attività all'aria aperta? Un tempo tutto per noi stessi? Non essere assillati dallo squillo del telefono? Aver evitato persone spiacevoli che ci opprimono? Le nostre forze vaporizzate dal lavoro o da uno studio non pianificato, tutto all'ultimo respiro? E la domanda finale: come recuperare lucidità e pianificare strategie?

Facciamo un elenco delle nostre priorità e mettiamole in ordine decrescente. Il secondo passo è eliminare, rinunciare a qualcuna di queste: concentriamo le energie su alcuni semplici cambiamenti. La mente deve essere messa di fronte a questioni che ci possono semplificare l'esistenza e sono al servizio del nostro tempo e della nostra qualità di vita.

È importante proteggere il nostro spazio e il nostro tempo: le ferie possono essere un modo per conoscere noi stessi e per focalizzare i nostri bisogni più intimi e veri. È un'opportunità per un cambiamento sempre possibile, ad ogni età.

Lo stress da rientro è una grande occasione per rivisitare la nostra vita, i rapporti con le persone e con l'ambiente che ci circonda, confrontandoci intimamente sul senso del nostro essere.

