Gente Veneta

Estratto del 06-SET-2024 pagina 23 /

DS6061 DS6061

Stammi Bene

I consigli del medico

Post-vacation blues

di **Marco Ballico,** medico, psicoterapeuta e docente Iusve

Crisi da rientro dopo le vacanze? Dopo ferie che per tanti sono stress, fatica, disagio...? Mah, semmai: quanto ci manca la nostra casa dopo vacanze così?

Oggi la parola "terapia" viene associata a qualsiasi attività vagamente riabilitativa, di svago o persino di diletto. C'è la cromoterapia, la saunoterapia, l'aromaterapia, l'ippoterapia, la Pet-therapy... Come se qualsiasi attività che "facesse bene" per forza dovesse sanare un disturbo, un disagio o peggio una malattia.

Una deriva purtroppo non arrestabile, a fronte di molti interventi psicologici importanti e necessari. Spesso ci imbattiamo o leggiamo riflessioni che profumano tanto di psicofuffa. Comunque tant'è! Se questa è la musica non ci resta che ballare...

Una sindrome piuttosto complessa di cui sono venuto a conoscenza negli ultimi tempi è "la Post-vacation blues o post-holidays blues" che assurge a importante condizione di disagio psicologico con tanto di corollario di sintomi e relativi consigli per riabilitarsi.

Tale invalidante sindrome colpirebbe le persone al rientro dalle vacanze quando, a riaffrontare la vita quotidiana, presenterebbero ansia, depressione e agitazione addirittura peggiori di quelli per cui le ferie erano state programmate. Per questo stimati specialisti propongono attività riabilitative specifiche: rilassamento, problem solving, meditazione e chi più ne ha più ne metta.

Credo che a chiunque di noi, dopo un sereno periodo di ferie e di rilassamento, al pensiero di rientrare nel delirio della vita quotidiana, intensa, stressante, competitiva, tipica della nostra società fordista, qualche dubbio verrebbe di rimanere nascosto sotto un ombrellone o un abete e non farsi trovare più. Ma ciò che noi, poveri sprovveduti, pensavamo normale, ora sappiamo che invece è potenzialmente una malattia.

Questo potrebbe essere comprensibile, se non empaticamente ovvio, per quelle tantissime persone che si sono trasferite per un paio di mesi in qualche atollo dell'Oceano Indiano e che al rientro, assaporando la benefica e profumata aria della nostra laguna, magari vicino a Marghera, si sentissero attanagliati da crisi d'ansia, fino al panico, o peggio dovessero ricorrere a specialisti e copiose prescrizioni di antidepressivi, manifestando una prostrazione praticamente incurabile.

Qualche dubbio, invece, mi sorge quando vedo i miei pazienti che di settimane di vacanza ne fanno una, dove magari piove e in posti dove pure l'aria viene venduta a peso d'oro. O che, dopo giorni di preparativi partono con bambini, cani, pesci e biciclette e si azzuffano all'alba per arrivare ad accaparrarsi l'ultimo ombrellone in mezzo alla calca.

Oppure a quelle allegre famigliole desiderose di cultura che si sono fatte un'ora di coda in qualche piazza per qualche museo in qualsiasi città d'arte, senz'acqua e sotto il sole rovente, con dei meravigliosi bambini, militarmente disciplinati, che hanno aspettato azzuffandosi di entrare a vedere qualche opera di cui alla materna sicuramente hanno fatto una ricerca fondamentale per la loro crescita. Oppure quei turisti dimenticati in qualche aeroporto, desiderosi solo di tornare allo smog di casa, disposti anche a pagare il triplo del prezzo del biglietto.

Ebbene, permettetemi una riflessione: ma quanto ci manca la nostra casa dopo una vacanza così rilassante e rigenerante? Quanto siamo tristi di ricominciare a vivere la nostra quotidianità?

in collaborazione con

ORDINE PROVINCIALE DEI MEDICI CHIRURGHI E DEGLI ODONTOIATRI DI VENEZIA

Ritaglio stampa ad uso esclusivo del destinatario, non riproducibile