

SINDROME DA RIENTRO DALLE VACANZE 28 AGO 2023

Ognuno di noi è “irripetibile” e “originale” reagisce in modo strettamente personale agli stimoli stressogeni. Partendo dalla quotidianità, il lavoro di tutti i tipi, anche il sottovalutato delle cosiddette “casalinghe”, comporta un carico di preoccupazioni che tende ad aumentare, ad accumularsi. Il nostro corpo, con adattamenti continui di tipo neuro-ormonale, reagisce fino a raggiungere il limite massimo di sopportazione, non riparti più. Il carico stressante dipende poi da quante e da quali sono le mansioni che mal si tollerano: decisioni importanti, rischi, complessità del lavoro, disagio ambientale, conflittualità con colleghi, mobbing. Ecco che vengono in nostro aiuto i fine settimana, i ponti e le vacanze per dare ristoro al corpo e allo spirito. Il ricominciare daccapo a fare le stesse cose da cui si era fuggiti, diventa un trauma. Il provare, dopo il rientro disagio, giù di morale, svogliati, disattenti, nervosi, un po' depressi, insonnia, somatizzazioni viscerali, non fa stupire. L'effetto benefico di un fine settimana è di un paio di giorni, delle vacanze un mesetto, chi più chi meno. Tanti studi italiani e americani di università di psicologia e psichiatria parlano di “ansia anticipatoria” del lunedì, a volte preceduta da forti mal di testa nel fine settimana, dovute alla forte preoccupazione di essere schiacciati dalla fatica presente e futura. Ci si trova spesso a rimuginare, a pensare sempre agli stessi problemi. E' meglio pensare alle soluzioni degli stessi. Bisogna distrarsi circondandosi delle cose che ci ricordano le vacanze, le piacevoli vecchie abitudini, musica, sport ecc., bisogna programmare cose nuove piacevoli, riprendere il lavoro verso la fine settimana, staccare la spina, dividendo nettamente tutto quello che ci riporta al lavoro e la routine della nostra vita privata. Attenzione al sovraccarico di stress che potrebbe portare a quello che una volta era “l'esaurimento nervoso”. E' più facile cascarci che venirne fuori.

Psichiatria/Psicologia Università Bicocca (Mi). Università di Harvard, Università di Syracuse