



Dott. Stefano Becagli  
*Psicologo e Mediatore Familiare*

## **Lo stress da rientro**

In inglese è Post-vacation blues, che deriva da "blue" che vuol dire depressione, tristezza.

Pensare di dover tornare sui libri, di dover passare del tempo a scuola, all'Università o al lavoro e non avere più del tempo da dedicare ai nostri passatempi e/o a noi stessi può originare un malessere fisico che rende difficoltoso il ritorno alla routine.

I sintomi rilevatori dello stress sono assolutamente aspecifici, nel senso che possono essere connessi ugualmente a differenti situazioni, è di conseguenza rilevante che avvengano nel lasso di tempo direttamente successivo alle fine delle ferie e di essere imputati a tale sindrome.

Dolori muscolari, tosse, mal di gola, raffreddore, mal di testa, digestione difficile, difficoltà ad addormentarsi e/o rimanere svegli, calo dell'attenzione e senso di stordimento: rientrano tutte tra le manifestazioni del così definito stress da rientro, quella condizione di tristezza post-vacanza che, in base alle statistiche, riguarda pressoché un italiano su dieci.

Queste sensazioni sono maggiormente più intense nel caso in cui il ritorno alla quotidianità avviene bruscamente.

Una prospettiva che deve essere messa in risalto è che tale situazione non è una patologia conclamata e perciò non presuppone un vero e proprio trattamento, però è essenziale, invece, impiegare delle accortezze che consentano di alleviare la sintomatologia (che in ogni caso tende a svanire progressivamente).

Per prima cosa però occorre fare chiarezza su cosa intendiamo quando utilizziamo il termine stress.

Si sente molte volte parlare di stress soprattutto al giorno d'oggi che la società sollecita ritmi di vita contraddistinti dalla fretta e stabilisce modelli a cui adeguarsi che sono concretamente irraggiungibili.

Lo stress è perciò giudicato come qualche cosa di sfavorevole, una "malattia" dalla quale avere la necessità di allontanarsi per non incorrere nel rischio di "andare in tilt".



Dott. Stefano Becagli  
*Psicologo e Mediatore Familiare*

Lo stress, in verità, è una naturale reazione dell'organismo agli stimoli del mondo esterno, una risposta biologica aspecifica del corpo a specifiche richieste dell'ambiente, di diverso genere e natura, che diventa sfavorevole unicamente se l'impulso che la genera continua più del dovuto.

### **Le cause**

Il motivo dell'improvviso cambiamento del nostro umore è, nella maggioranza dei casi, il repentino mutamento delle abitudini: se nel corso delle vacanze siamo stati rilassati e impegnati in attività che non richiedono specifici doveri, il ritorno a casa e al lavoro costituisce la ripresa dei ritmi di tutti i giorni e delle responsabilità della vita di tutti i giorni.

Tali variazioni, principalmente se accadono in modo improvviso, sono in grado di dare origine ad uno scompiglio nei delicati equilibri dell'organismo. Il corpo esige di un po' di tempo per "ambientarsi" e adattarsi alle recenti condizioni di vita e, nel corso di questa fase, ne risente. Da ciò, la sensazione del sentirsi poco efficienti, di malumore, disattenti, sovrappensiero.

### **Cosa fare**

Alcune volte diversi colleghi propongono svariati accorgimenti, ad esempio apprestarsi in anticipo e in maniera graduale al cambiamento e stabilire alcuni giorni di riposto prima della data della ripresa lavorativa; oppure cambiare l'alimentazione per depurare il proprio organismo.

Secondo la mia opinione, al contrario, lo stress va per prima cosa "ascoltato", per la ragione che se è presente vi è una ragione ed in seconda analisi va affrontato.

Deve essere "ascoltato" in quanto lo stress è, come dicevo in precedenza, una risposta del nostro corpo agli stimoli presenti nell'ambiente in cui viviamo, e possiede una considerevole rilevanza: da un lato, effettivamente, attiva la nostra attenzione nei confronti di distinte problematicità, dall'altro lato consente al nostro corpo di concedersi una tregua dai tempi continuamente più pressanti e convulsi delle nostre giornate.

Lo stress è parte della vita è impossibile scantonarlo dato che affrontarlo significa diventare maggiormente determinati, ed inoltre accrescere il nostro limite di fragilità.

*Dott. Stefano Becagli*