

LO STRESS POST VACANZA. COME COMBATTERLO?

La definizione può sembrare paradossale, soprattutto per coloro che non hanno potuto o voluto abbandonare le mura domestiche nel periodo estivo, ma è proprio così: al ritorno dalle vacanze sono in molti ad accusare uno stato di stress. Secondo gli esperti (psicologi e sociologi) ne soffrono sette italiani su dieci. La causa è il repentino cambio di abitudini: dal relax vacanziero al “tran tran” giornaliero! La routine quotidiana, infatti, con gli impegni e le responsabilità che comporta, non è sempre facile da affrontare, soprattutto dopo un periodo di riposo in cui si è perso, per così dire, il “ritmo”. È per questo che si parla anche di stress “da rientro”. I sintomi sono molteplici ed, in alcuni casi, possono riflettersi anche sul fisico: scarsa concentrazione, malinconia, mal di testa e debolezza sono i più frequenti. Tornare a lavoro non sempre è piacevole e purtroppo non esiste un elisir per contrastare lo stress che ne deriva ma si possono adottare alcuni accorgimenti per riabituarsi alla quotidianità in modo graduale. Innanzitutto è preferibile rientrare a casa qualche giorno prima di ricominciare le attività per “decomprimersi” e riprendere i contatti con la vita di sempre. Altrettanto utile è ricalibrare, con anticipo, il cosiddetto orologio biologico, ovvero gli orari di sonno e veglia abituali per non rischiare di accumulare ulteriore stanchezza. Una volta al lavoro, poi, l’imperativo è quello di non farsi sopraffare soprattutto se si è in arretrato e procedere per piccoli obiettivi procrastinando, se possibile, gli impegni meno urgenti. Di fondamentale importanza, alleata del nostro corpo e della mente, è l’attività fisica che accelera la produzione delle endorfine, gli ormoni del “buonumore”. Da ultimo, ma non meno importante, soprattutto per chi vive in città, è fare delle lunghe passeggiate all’aria aperta, magari in un parco. Ciò contribuirà certamente ad attutire lo stacco dalle ferie.

Semplici strategie queste per ricominciare con più energia e valorizzare i benefici delle vacanze trascorse, tenendo a bada lo stress

Giulia Calafiore