

Tristezza da rientro

martedì 19 agosto 2008

Gli inglesi la chiamano “Post-Vacation blues” per noi semplicemente Tristezza post-vacanza.

Chi al ritorno dalle tanto desiderate vacanze non si sente giù di morale al ritorno a casa? Ma spesso accanto al malumore si presentano altri sintomi, tutto ciò rientra nello Stress da rientro

Lo stress da rientro può manifestarsi con senso di stordimento, calo dell'attenzione, mal di testa, digestione difficile, raffreddore, mal di gola, tosse e dolori muscolari.

La ragione del repentino mutamento del nostro umore è, il più delle volte, il rapido cambiamento delle abitudini: se durante le vacanze siamo stati rilassati e occupati in attività che non comportano particolari obblighi, il ritorno a casa e al lavoro rappresenta la ripresa dei ritmi di tutti i giorni e delle responsabilità della vita quotidiana. Questi cambiamenti, soprattutto se avvengono in maniera brusca, possono causare una perturbazione nei delicati equilibri dell'organismo. Il corpo necessita di qualche tempo per "acclimatarsi" e abituarsi alle nuove condizioni di vita e, durante questo periodo, soffre. Da qui, l'impressione del sentirsi giù, distratti, poco efficienti, con la testa tra le nuvole. Queste sensazioni, che comunque spariscono in un po' di tempo, possono essere ridotte e contenute con qualche attenzione. È importante, per prima cosa, prepararsi in anticipo e in modo progressivo al cambiamento e programmare qualche giorno di riposo prima della data effettiva del rientro. In questo modo potremo arrivare alla fine della vacanza pieni di energie. Attenzione anche a riprendere la vita quotidiana in modo graduale non facendosi prendere dal panico dalla mole di lavoro che, probabilmente si è accumulata durante la nostra assenza. Almeno nella prima settimana è meglio puntare su piccoli obiettivi davvero essenziali e lasciare per un secondo momento i progetti di lavoro più complessi e ambiziosi.