

Rientro a scuola e al lavoro, come affrontare la routine consentita

Il rientro dalle vacanze può essere un momento complicato, sia per i più piccoli, che per gli adulti. La sensazione di “blues post-vacanza” è comune e si manifesta con stanchezza, irritabilità, difficoltà a concentrarsi e malumore. Ma non occorre disperarsi, con un po' di organizzazione e alcune strategie, è possibile affrontare questo periodo con tranquillità, senza lasciarsi prendere dall'ansia. In questa intervista, ecco allora, per un rientro sereno a scuola e al lavoro, alcuni consigli della Dott.ssa Adelia Lucattini, Psichiatra e Psicoanalista, Ordinario della Società Psicoanalitica Italiana

Dott.ssa Lucattini, il rientro alla routine dopo le vacanze può causare stress, sia nei bambini, che negli adulti. Quali sono i principali segnali di difficoltà nel riadattamento che dovremmo osservare?

“Nei bambini che riescono a verbalizzare le proprie emozioni, dicono apertamente di essere tristi, che hanno nostalgia delle vacanze e che non vogliono tornare a scuola. Invece, i bambini che non sono in grado di riconoscere o esprimere pienamente ciò che sentono, manifestano irritabilità, ipersensibilità emotiva, capricci e litigiosità, alcuni genitori descrivono questi comportamenti che sono dettati da ansia di separazione o da una lieve caduta depressiva, come un comportamento “strano”, insolito.

Negli adolescenti e negli adulti, la depressione post-vacanza ha molti dei sintomi caratteristici di un disturbo d'ansia o dell'umore: insonnia, mancanza di energia, irritabilità, difficoltà di concentrazione e ansia. Ma a differenza della depressione vera e propria, il disagio è di breve durata e passa dopo circa due settimane dalla ripresa delle attività e della routine autunnale”.

Ha parlato di un fenomeno recente che coinvolge molti adolescenti, ovvero che durante l'estate, si trovano a studiare per test d'ingresso universitari. Quanto incide questo mancato riposo sul loro benessere psicofisico, e quali sono i rischi a breve e medio termine?

“È certamente positivo che ci sia un desiderio di migliorarsi e progredire, nella vita, nello studio e nel lavoro. Studiare già al liceo, preparando i test per l'ingresso all'Università, dimostra di avere un desiderio personale, un progetto di studio dopo le superiori e anche un'idea, una fantasia positiva, su una professione futura. Il rischio a cui prestare molta attenzione è di un sovraccarico di fatica, mentale da eccesso di studio e fisico in primis da sedentarietà. È importante sapere che carichi di studio molto pesanti non possono essere protratti a lungo, al massimo per un mese, altrimenti, vi è un rischio di burnout, di “esaurimento” nervoso e di disturbi fisici, anche importanti, da stress. Inoltre, possono insorgere agitazione psicofisica e insonnia, in alcuni casi ipomaniacalità o depressione. “Est modus in rebus”, un'organizzazione ferrea che preveda pause di riposo e svago, è indispensabile. Gli adolescenti hanno bisogno di vivere una vita di gruppo e di fare più esperienze, diversificate e arricchenti. Inoltre, mai abbandonare l'attività fisica poiché distende, ricarica e segna il passo del tempo interno”.

Per gli adulti, l'estate spesso non rappresenta una vera pausa, in quanto utilizzano il tempo per formarsi o prepararsi a nuove sfide lavorative. Come possono bilanciare la necessità di avanzamento professionale con il bisogno di riposo?

“Per quanto riguarda gli adulti, soprattutto i giovani adulti (tra i 30 e i 40 anni), utilizzano il periodo estivo mentre ancora lavorano e durante le ferie, per studiare, professionalizzarsi, sostenere esami universitari, preparare prove di concorsi o colloqui lavorativi, sostenere prove di lingua, diplomarsi in molte posizioni lavorative. Pur essendo una scelta consapevole, anche nelle sue implicazioni in termini di fatica e impegno, di fatto non fanno pause, né vacanza, né staccano dalla faticosa routine quotidiana. È anche da tenere in conto che in quella fascia d'età possono avere già figli di cui occuparsi e un partner con cui vivere e coltivare la relazione. Il focus è sempre l'organizzazione del tempo e dallo stabilire delle priorità. Ogni cosa a suo tempo, c'è un tempo per lavorare, uno per studiare, uno per stare con i figli, coniuge o partner. Fondamentale tutelare il tempo per il riposo. Mai sacrificare le ore notturne per più di due giorni consecutivi poiché il rischio burnout, ansia e depressione aumenta molto”.

