









Irc San Raffaele Pisana

«Fisiologicamente tendiamo a tracciare una linea tra un passato trionfale, quello del periodo vacanziero, e un futuro problematico e conflittuale, quello del rientro al lavoro. Si tratta di una linea che va incipchiata, da un trionfo a un declino, e che rappresenta solo la nostra paura e le nostre ansie».

Lo spiega il professor Piero Barbanti, Primario Neurologo dell'IRCCS San Raffaele Pisana, parlando dello stress che colpisce coloro che rientrano dalle vacanze.

Sei milioni: questo il numero degli italiani che soffrono di stress da rientro. Non si tratta di una vera e propria patologia ma di quella improvvisa condizione di disagio, spossatezza e depressione che sopraggiunge al relax del meritato riposo. Un malessere in cui rischiano di incorrere soprattutto coloro che tornano al lavoro dopo una lunga pausa. «Lo stress», spiega il professor Piero Barbanti, «è la risposta neuroendocrina attivata dal sistema nervoso una volta che il cervello ha stabilito di trovarsi di fronte a una situazione di pericolo. Questa risposta attiva ad esempio manifestazioni fisiche quali tensione muscolare e tachicardia, che agli albori dell'evoluzione della specie umana erano utili all'uomo per prepararsi alla lotta fisica. Oggi, che non dobbiamo più lottare con animali feroci e non corriamoci come allora pericolo di vita, il cervello attiva ugualmente lo stato d'allerta, stavolta per problemi con il partner, con il capo o per problemi di lavoro».



La sindrome da rientro si presenta con sintomi quali ansia, insonnia, nervosismo, spossatezza eccessiva, leggera depressione. Spesso ci si sente incapaci di concentrarsi, fisicamente appesantiti, psicologicamente non pronti, schiacciati dal senso di responsabilità e dai compiti incombenti. Chi soffre di stress da rientro accusa quindi un malessere generale accompagnato da astenia, irritabilità e sbalzi d'umore repentini. Per evitare di imbattersi in questo tipo di stress è sufficiente seguire alcune semplici regole:

- Dormire molto e bene, evitando di passare dalle 8-10 ore di sonno del periodo vacanziero alle 6-7 che ci si concede al rientro. Eventuali problemi di insonnia vanno affrontati aiutandosi con un bagno caldo la sera o con una tisana.
- Abituarsi con gradualità, rientrando dalle vacanze alcuni giorni prima della fine delle vacanze per poter tornare senza un impatto brusco alle temperature e ai ritmi cittadini. Se possibile, anche il lavoro andrebbe ripreso gradualmente.
- Fare movimento, soprattutto se le ferie sono state "attive". Fare attività fisica infatti aiuta a diminuire lo stress e a riposare meglio.
- Seguire un'alimentazione corretta. Il cervello ha bisogno soprattutto di zucchero, perciò ben vengano, senza esagerare, i carboidrati semplici (saccarosio, miele, confetture, frutta) e quelli complessi (pane, pasta, riso e cereali). La melatonina contenuta nella buccia dei chicchi d'uva, ad esempio, può essere un valido aiuto all'umore.

