



PARTENZA FELICE E RIENTRO SENZA STRESS

Progettare le vacanze è un momento entusiasmante ed emotivamente molto coinvolgente. L'attesa della partenza viene coronata da mete prestabilite o da luoghi scelti all'ultimo momento.

C'è un aspetto che rischia di lasciare un retrogusto amaro a questi momenti di meritato riposo: il cosiddetto *Holidays*

Blues, o *Sindrome da rientro dalle vacanze*.

Tale condizione psicologica, se circoscritta entro certi limiti spazio-temporali ed entro un certo limite di tollerabilità del disagio, può essere considerata normale; prendere nuovamente il ritmo della quotidianità, delle attività che caratterizzano la maggior parte del nostro tempo,

con l'inevitabile carico di responsabilità che ne consegue, richiede un ampio utilizzo di risorse fisiche e psicologiche. Il rientro dalle vacanze sancisce, nella maggior parte dei casi, la fine di un periodo caratterizzato da attività piacevoli e gratificanti, da ritmi quotidiani rallentati, da una cura personale legata allo sport, ad una buona

alimentazione ed altro ancora.

Se i sintomi psicologici legati alla Sindrome da rientro non si affievoliscono in pochi giorni, ma permangono o si intensificano nelle settimane a seguire, è bene chiedere una consulenza ad una figura professionale competente in materia (psicologo, psicoterapeuta, psichiatra,...).

Questo perché è possibile che il rientro da un periodo "felice" può portare l'individuo a contatto con dinamiche, problematiche o

conflitti emotivi di cui poteva non essere pienamente consapevole. Contrariamente a quanto si può comunemente pensare, i disagi psico-fisici riscontrabili nell'*Holidays Blues* possono emergere anche al momento dell'inizio di una vacanza, in quanto anche questo rappresenta un momento di cambiamento ed ogni cambiamento, anche se per raggiungere una condizione migliore, comporta una quota di stress.

Questa pressione psico-fisica può farsi sentire soprattutto in persone molto legate al loro lavoro o alla loro quotidianità. Anche in questo caso intensità e tempo di permanenza dei sintomi sono indicatori rilevanti per decidere se chiedere o meno un supporto professionale.

E' importante avere chiari gli aspetti sintomatologici e mantenere consapevolezza rispetto al fatto che spesso essi sono transitori.



QUALI FATTORI POSSONO AUMENTARE LE PROBABILITA' DELL'INSORGERE DELLA SINDROME DA RIENTRO?

- Rientro improvviso per motivi di diversa natura
- Periodo prolungato di vacanza
- Rientro in una realtà personale e/o professionale disagevole
- Struttura di personalità

incline a maturare disturbi di natura ansiosa e/o depressiva

- Carico ingente di responsabilità in ambito familiare e/o lavorativo.



SINTOMI PIU' FREQUENTI DELLA SINDROME DA RIENTRO

Essi sono rilevabili nell'area fisica, nell'area percettivo-cognitiva e nell'area psicologica

- Sintomi fisici:** tensioni muscolari, cefalee, disagi dell'apparato gastro-intestinale, stanchezza accentuata, difficoltà nel risveglio o nell'

addormentamento

- **Sintomi psicologici:** ansia, funzionamento depressivo, frustrazione, irritabilità, tristezza



- **Sintomi cognitivo-percettivi:** confusione nel pensiero, abbassamento delle funzioni attentive, abbassamento delle funzioni percettive, demotivazione.

SUGGERIMENTI PER UN RIENTRO SERENO

- Tollerare il rientro nella quotidianità ricordando che generalmente questi sintomi sono temporanei
- Occuparsi e non preoccuparsi degli stati d'animo legati al rientro. Contenere i sintomi e non amplificarli focalizzando i pensieri su di essi
- Richiedere una consulenza specialistica se la sintomatologia diventa invasiva fino a compromettere la qualità della vita
- Prendersi cura di sé attraverso attività

gratificanti, un' alimentazione sana, orari di riposo adeguati

- Rientrare, se possibile, alcuni giorni prima della ripresa del lavoro
- Redigere una lista degli impegni, delle cose di cui occuparsi al rientro dalle vacanze, secondo un criterio di priorità. Questo permette di avere mentalmente la situazione più chiara per il rientro e generalmente di abbassare il livello dell' ansia

Seguire queste semplici indicazioni aiuta l' individuo ad affrontare il rientro dalle vacanze in modo più sereno, accettando anche il transitorio calo dell' umore come conseguenza dell' interruzione di un periodo piacevole, ricco di attività



interessanti e privo di impegni e responsabilità.

Il ri-adattamento alla quotidianità è comunque una fase di cambiamento e, in quanto tale, richiede alla persona un dispendio di energie psicofisiche.

E' importante ricordare che la nostra quotidianità rappresenta anche il contesto in cui viviamo le nostre relazioni sociali e personali più profonde ed



appaganti; è l' ambito in cui investiamo professionalmente e in cui ci adoperiamo per raggiungere i nostri obiettivi.

Essere immersi nella routine e negli impegni ci permette in altro modo di godere del tempo libero che riusciamo a ritagliarci, consapevoli che è un tempo prezioso e non dato per scontato.

Questo ci può aiutare ad affrontare il rientro con il sorriso; se ciò non accade, si può cogliere questo momento per fare una riflessione su ciò che "non sta funzionando come vorremmo" e trovare il modo di occuparcene, decidendo anche di modificare e migliorare alcuni aspetti della nostra vita.

Il cambiamento non può essere evitato. Il cambiamento fornisce le opportunità per le innovazioni. Ti dà la possibilità di dimostrare la tua creatività.

Keshavan Nair

La dottoressa Consuelo Maritan si è laureata in Psicologia con indirizzo sviluppo e istruzione. Iscritta all' Albo degli Psicologi del Veneto. Operatore di Training Autogeno di base individuale e a gruppi. Attualmente presta consulenze libero-professionali di sostegno genitoriale e consulenze per pazienti in età evolutiva, nonché corsi formativi per insegnanti e genitori inerenti le tematiche relazionali-affettive di bambini e adolescenti. Si occupa di interventi psicoeducativi per l' età evolutiva e l' età adulta.



Collabora con lo Studio Dietistico Pavan con attività di consulenza individuale per bambini e adulti, e il nuovo servizio di consulenze genitoriali aventi la funzione di aiutare la coppia nel difficile cammino dell'essere genitori.

Nel 2014 ha condotto in collaborazione con lo studio Pavan un corso di formazione gratuito dedicato al mondo femminile composto di tre serate dal tema " Universo donna: percorso di accompagnamento alle evoluzioni del corpo femminile".

Per informazioni
Studio Dietistico Pavan
Via Giovanni Falcone 16 Musile di Piave VE
tel 0421 331981 fax 0421 456889
www.studiodietisticopavan.it