

Da lunedì 29 agosto per la grande maggioranza di lavoratori potentini le vacanze sono finite e per alcuni è già sindrome da rientro. Secondo un sondaggio di Sanità Futura il ritorno in città è per un potentino su 2 all'insegna dell'ansia (23%) e della preoccupazione (28%). Il 17% è addirittura depresso e solo il 28% si dichiara in fin dei conti sereno. Come si manifesta la sindrome? Uno su 3 (31%) non è ancora "pronto psicologicamente" alla routine e il 18% avverte svogliatezza e mancanza di concentrazione. C'è chi si sente senza energia e un po' frastornato a causa del brusco passaggio dal relax ai ritmi pressanti della normalità post vacanziera. E chi si scopre insonne, triste, irritabile. Altri sono in continua apprensione per le responsabilità e i carichi di lavoro incombenti. Ma la percezione dello stress può variare, anche sensibilmente, a seconda delle caratteristiche personali e del numero di cambiamenti richiesti. In alcuni casi, la necessità di fare vacanze brevi e spezzettate può causare un'accentuazione delle difficoltà di riadattamento.

Quali sono i sintomi più frequenti della post vacation blues? "In genere, una reazione normale al rientro alla normalità prevede sintomi come stanchezza, demotivazione, e perfino una leggera malinconia. Ma queste manifestazioni solitamente passano nel giro di pochi giorni. Si parla invece di sindrome da rientro quando perdurano nel tempo una serie di sintomi che influenzano negativamente la ripresa della gestione della quotidianità, sia lavorativa che personale". Tra i consigli per superare la sindrome: riprendi la routine in maniera graduale: concediti alcuni giorni prima del rientro per riadattarti pian piano ai ritmi di tutto l'anno e a rispettare orari più regolari. Ricomincia a puntare le sveglia ogni giorno un po' di tempo prima rispetto alle abitudini acquisite in vacanza, e così per gli orari dei pasti e del sonno. Rimettiti in pari col lavoro poco alla volta: fissa ogni giorno un orario e un tempo definito per rimetterti in pari, poco alla volta, con la gestione della posta, e per organizzarti compilando una lista delle cose da fare con le relative priorità e perché no anche la lista delle attività che puoi delegare. Ridefinisci il tuo modo di lavorare: una volta al lavoro, evita – se puoi – nei primi giorni gli impegni più gravosi e le attività troppo impegnative. Procedi per mini-obiettivi, procedi per priorità e ricorda che non tutto quello che è importante è anche urgente (e viceversa). Integra nella tua routine le buone abitudini delle vacanze: che siano una buona colazione fatta con calma in casa, cibi salutari e freschi, tempo dedicato a te, buone letture o camminate, nuove attività, nuovi piatti etnici, organizzati per mantenere il più a lungo possibile lo stato di benessere acquisito riportare nella tua vita di ogni giorno tutto quello che ti ha fatto stare bene durante le vacanze.