



Estate e ansia da rientro, lo psichiatra: “Per il post vacanze prima regola “gradualità”

Descrizione

(Adnkronos) “Tornare dalle vacanze può essere motivo di ansia e stress. Già qualche giorno prima che le ferie si concludano alcuni già pensano con preoccupazione al rientro in città e si sentono sovrastati da tutti gli impegni che dovranno affrontare: il lavoro che ricomincia, la posta elettronica con centinaia di email da leggere, le call in agenda, per non parlare della gestione della famiglia, dai bambini agli anziani fragili. Tuttavia, “gestire l'ansia da rientro” è possibile. La prima regola “gradualità”. Un esempio? Prendere il caffè seduti anziché in piedi prima di andare al lavoro, non si perde tempo ma concedersi pochi minuti aiuta a combattere lo stress”. Così all'Adnkronos Salute Emi Bondi, presidente della Sip Società italiana di psichiatria. Se tornare alla vita ordinaria dopo un periodo di ferie all'aria aperta porta con sé nervosismo, facile irritabilità, sbalzi di umore, calo della concentrazione e dell'attenzione “allora ci si deve interrogare”, spiega Bondi. “Se siamo molto stanchi al rientro significa che in vacanza non ci siamo riposati. Vanno bene le serate con amici e familiari, giusto concedersi uscite fino a tardi, purché lo si faccia ogni tanto. Guai a stravolgere le nostre abitudini, dal buon sonno all'alimentazione sana. Dobbiamo avere cura di noi tutto l'anno, quindi evitare di imbattersi in vacanze più faticose e impegnative del nostro lavoro”. Per tornare alla routine di sempre senza fatica, “è bene rientrare al lavoro con gradualità, affrontare gli impegni al ‘rallentatore’ e con moderazione” raccomanda l'esperta “fare le cose con calma” un'ottima difesa contro ansia e stress. Quindi staccare dall'ufficio un attimo prima per concedersi una passeggiata, fare attività fisica all'aria aperta. No a full immersion, insomma, non è necessario caricarsi di troppo lavoro. Piccoli gesti, così come riprendere il ritmo del sonno, mangiare bene e in modo sano, stare a contatto con la natura proprio come abbiamo fatto in vacanza” conclude.

salutewebinfo@adnkronos.com (Web Info)

Categoria

1. Salute

Tag

1. adnkronos
2. Salute

Data di creazione

Agosto 18, 2025

Autore

andreaperocchi_pdnrf3x8

default watermark