



Sindrome da rientro e maltempo, sonno interrotto e ansia i sintomi più comuni: cosa fare

## Descrizione

(Adnkronos) è??

Sindrome da rientro e maltempo: "Un mix micidiale per i soggetti meteoropatici, i più a rischio di ansia e insonnia. Difficoltà ad addormentarsi, riposo interrotto da continui risvegli, irrequietezza, irritabilità, nervosismo, umore dispotico, rifiuto di andare al lavoro, a scuola o all'università sono i tipici sintomi psicofisici di chi non accetta la fine dell'estate e fa fatica a riprendere la routine, le abitudini e i ritmi che aveva prima delle vacanze. La pioggia, il temporale e il traffico, poi, sono segnali forti di una cesura maggiore con il relax vissuto durante le ferie". Così all'Adnkronos Salute Anna Maria Giannini, professore ordinario di Psicologia generale alla Sapienza università di Roma, sulla sindrome da rientro che in queste ore sembra coincidere con un autunno anticipato. "Se per alcuni italiani le temperature più basse e la fine del caldo sono stati un sollievo è? spiega Giannini è? la pioggia ci dice che stiamo andando incontro all'autunno e, soprattutto, che si avvicina l'inverno. Una cosa è riprendere la routine di studio e lavoro quando c'è ancora bel tempo, e durante il fine settimana ci si può concedere una gita al mare o in montagna con gli amici, un'altra è dover fare i conti con il maltempo e di fatto dire addio a weekend fuori città e stare a casa. Inoltre, in vacanza non avevamo orari e i ritmi erano più rilassati, mentre ora dobbiamo programmare la sveglia". Tuttavia, affrontare impegni, caos in città e problemi lasciati in sospeso durante le vacanze "si può è? assicura l'esperta è? Basta concedersi qualche coccola, mantenere le abitudini che avevamo in vacanza. Per alcuni può essere la lettura, per altri una passeggiata all'aria aperta quando il tempo lo consente, assistere ad uno spettacolo, seguire una sana alimentazione". La sindrome da rientro non risparmia neanche i bambini. "Ai genitori è? conclude la psicologa è? consiglio di incoraggiare i figli a fare attività ricreativa, stare al loro fianco, valorizzare gli aspetti positivi anche del ritorno sui banchi, programmare progetti e attività". è?salutewebinfo@adnkronos.com (Web Info)

## Categoria

1. H24News

## Tag

1. adnkronos

---

## 2. Ultimora

**Data di creazione**

Settembre 11, 2025

**Autore**

andreaperocchi\_pdnrf3x8

*default watermark*