

## DOPO LE FERIE, SERVIREBBE UNA SETTIMANA DI VACANZA PER RIPRENDERSI IN EVIDENZA

Scritto da **Redazione** | Martedì, 25 Agosto 2015 10:58 | Stampa | Email

[Tweet](#)



**Il "Post vacation blues".** Tre o quattro settimane lontani dalle consuete abitudini possono risultare sufficienti per acquisire nuova routine. L'Ordine degli Psicologi dell'Emilia Romagna sul "post vacation blues".

Bologna 25 gennaio 2015 -

Le vacanze estive sono il momento in cui, liberi dagli impegni della quotidianità, non solo lavorativi ma anche sociali, si possono cercare nuovi orizzonti, rilassarsi e trovare anche il tempo per riflettere su se stessi. Spezzare la routine contribuisce ad alleggerire il carico di stress e a vedersi sotto una luce diversa. Si tratta di un momento di grande importanza anche per la propria identità personale. Eppure proprio ciò che c'è di buono nelle vacanze è anche un rischio, una volta rientrati al lavoro. Quanto si è fatto in termini di ripresa del benessere psicofisico durante tutto il periodo di ferie, infatti, può essere rapidamente disfatto in pochi giorni di lavoro. È importante, perché ciò non accada, essere gentili con se stessi al rientro e comprendere le cause dell'eventuale insorgere della sindrome da rientro.

La vacanza lunga, tipica del periodo estivo, più facilmente di quella breve può portare a problemi nel momento in cui bisogna riprendere gli impegni lavorativi. A livello psicologico, ciò è dovuto al fatto che un periodo di un tre o quattro settimane lontani dalle proprie abitudini può essere sufficiente ad acquisire una nuova routine. Le difficoltà, chiaramente, nascono dal non volersene distaccare. Questo è uno dei motivi per cui in alcuni casi è preferibile avere magari più momenti di relax un po' più brevi, piuttosto che un'unica lunga vacanza.

Il "post vacation blues", come lo chiamano gli inglesi, è sofferto da tanti italiani, in misura più o meno intensa. Alla ripresa dei ritmi lavorativi, infatti, non è raro provare spossatezza, emicranie, ansia, tachicardia e addirittura depressione. Tale stato di malessere, comunque, viene in genere superato nell'arco di una decina di giorni, ovvero il tempo normalmente richiesto per adattarsi alla nuova routine. Nei casi non patologici, la cosa migliore da fare è affrontare il rientro in modo graduale, dandosi il tempo per acquisire il cambiamento, senza forzature, possibilmente mantenendo vivo qualche elemento di svago proveniente dalla vacanza, come può essere fare del moto, una passeggiata, una nuotata, un giro in bicicletta, magari proprio per andare a lavoro.

Il discorso cambia quando lo stress da rientro è accompagnato da una vacanza non pienamente soddisfacente.

Bisognerebbe indagare sulle ragioni della propria insoddisfazione. Alle volte, infatti, le vacanze vengono vissute come una fuga psicologica dalle difficoltà personali e affettive, difficoltà che possono essere trascinate anche nel periodo delle ferie. Le aspettative con cui si parte potrebbero risultare inattese, aumentando il senso di frustrazione e delusione al ritorno. Questi stati d'animo possono aggiungersi al normale stress da rientro amplificandone la sintomatologia e rendendone più difficoltoso il superamento. In questi casi, bisogna valutare ciò che è stato lasciato a casa, irrisolto prima della partenza, che potrebbe andare oltre il semplice stress post-vacanza e cercare di agire sulle reali, e più profonde, cause di malessere.

**Infine, non è da trascurare il problema che può derivare da vacanze impegnative e stressanti** che alcuni talvolta scelgono di fare, volendo vivere la vacanza come un momento in cui realizzare desideri e progetti accumulati durante l'anno lavorativo. In questi casi la vacanza, riempita da numerosi obiettivi la cui realizzazione non tiene conto del bisogno di riposo accumulato durante l'anno lavorativo, diventa un vero e proprio lavoro che rende ancora più stanchi.



(Fonte Ordine degli Psicologi dell'Emilia Romagna cura di Rizoma | Studio Giornalistico Associato)

Pubblicato in [Costume e Società Emilia](#)

Tag: [Territorio Emilia Romagna](#) [salute](#) [benessere](#) [Prima Pagina](#)

**0 Commenti** [Gazzetta dell'Emilia & Dintorni](#)

[Entra](#)

[Consiglia](#)

[Condividi](#)

[Ordina dal meno recente](#)



Inizia la discussione...

Commenta per primo.

[Iscriviti](#)

[Aggiungi Disqus al tuo sito web](#)

[Privacy](#)

**ULTIMI DA REDAZIONE**

- Sicurezza, stazioni ferroviarie a rischio. La risoluzione del consigliere Foti
- Stadio Braglia - pronto il nuovo terreno di gioco
- Torna Vidiciatico street food
- Domenica 30 agosto il laboratorio didattico-degustativo alla Corte di Giarola (PR)
- Castelnovo Monti -Tanti gli esercizi impegnati contro il gioco d'azzardo

**ARTICOLI CORRELATI (DA TAG)**

- Sicurezza, stazioni ferroviarie a rischio. La risoluzione del consigliere Foti  
in Politica Emilia
- Stadio Braglia - pronto il nuovo terreno di gioco  
in Sport Modena
- Un brindisi al turismo emiliano romagnolo  
in Comunicati Turismo Emilia



Innovazione nella tradizione



shop@steparappresentanze.com  
www.steparappresentanze.com

**NUMERI UTILI**

Soccorso

Enti

Organizzazioni

**SEGUICI SU GOOGLE PLUS**

**SEGUICI SU TWITTER**

Tweets di @GazzettaEmilia

**SEGUICI SU FACEBOOK**