



la Repubblica.it

annunci, news e strumenti per chi cerca e offre lavoro

[Login](#) : [Registrazione](#) : Offerte salvate : [Chi siamo](#) : [FAQ](#) : [Credits](#)

Home

Ricerca

Area Personale

Notizie e Servizi

Area Aziende

Trova il tuo candidato ideale!

Notizie : [Dossier](#) : [Interviste](#) : [Calcolo Stipendio](#) : [Contratti](#) : [Calcolo pensione](#) : [Modelli CV](#) : [Busta paga](#) : [Canale neolaureati](#) : [Pubblica la tesi](#)

Che
lavoro
cerchi?

Località

Scegli area geografica ▾

Area
funzionale

Scegli area

▼
Trova Lavoro

Offerte della settimana

[Agenti monomandatari](#)

[Aree PE, AO, JS, CB, FG](#)

AGENTI MONOMANDATARI

[New Energy, azienda attiva nel settore delle rinnovabili ed efficientamento energetico...](#)

CONTABILE ESPERTA

[Siamo una qualificata multinazionale operante nel settore della cosmetica di alto live...](#)

ADDETTO UFFICIO LEGALE

[MARKAS è un'azienda altoatesina con più di 7.000 collaboratori, operante a livello int...](#)

[Tutte le offerte](#)

Notizie

In ufficio dopo le vacanze?

Superare lo stress da rientro



L'estate è il periodo in cui, liberi dagli impegni, ci si rilassa e ci si ricarica. Ma possono bastare pochi giorni di lavoro per mettere in discussione lo stato di benessere psicofisico raggiunto al mare o in montagna, con il rischio di sprofondare nella "post vacation blues". I suggerimenti e le istruzioni della psicologa Anna Maria Ancona per gestire al meglio il passaggio

di MANFREDI LIPAROTI

Li vedi camminare per la strada. Testa bassa, sguardo perso, brancolano come zombie, però abbronzati. Sembra quasi che ignorino dove si trovano o facciano finta di sapere che quello, sì, è da anni l'ingresso del loro ufficio. Il loro pensiero fisso è verso la spiaggia dall'acqua blu-blu-blu, il sentiero tra i boschi e i funghi nel piatto la sera, il Paese esotico delle cui foto hanno saturato Instagram. Sono confusi, disorientati, apatici. La maggior parte di loro sta soffrendo del classico stress da rientro, che in misura più o meno intensa colpisce quasi chiunque torni alla solita routine dopo una bella vacanza. Ma per qualcuno il disturbo può diventare più serio e sfociare nella patologia.

"Quello che gli anglosassoni chiamano 'post vacation blues' è un vero stato depressivo" spiega la psicologa e psicoterapeuta Anna Maria Ancona, presidente dell'Ordine degli psicologi dell'Emilia-Romagna. "Non è la normale reazione di chi non vuole o fa fatica a ritrovare i ritmi della vita quotidiana – avverte –, ma è il segnale di un disagio profondo, sentito da chi nella vacanza aveva riposto aspettative troppo alte e sperava di trovare soluzioni a difficoltà personali". Ma un viaggio lontano non può essere la panacea di tutti i mali: "I problemi vanno affrontati nei contesti in cui nascono".

La "post vacation blues", che è accompagnata da disturbi somatici come l'emicrania, l'ansia e uno stato di debolezza profonda, può necessitare di terapie psicologiche. Diverso il caso dello stress da rientro, che è un malesesto passeggero tipico dell'estate, quando le vacanze si allungano, si dà un taglio con il lavoro, rilassandosi e dedicandosi finalmente un po' a se stessi. Si spezzano vecchie routine, ma se ne costruiscono nuove e più allettanti, che poi, però, tocca abbandonare a malincuore. "Ma lo stress da rientro dura una settimana, al massimo dieci giorni – continua la dottoressa Ancona – e finisce quando ritroviamo le gratificazioni di sempre".

Se non c'è un modo per evitare questa sottile ansia strisciante che ci prende dopo le vacanze, si può però provare a ridurla. "La soluzione migliore è affrontare il ritorno in modo graduale, dandosi il tempo di riadattarsi, senza sovraccaricarsi subito di impegni". Per esempio, si può attaccare a lavorare non il lunedì, ma in mezzo alla settimana, così da poter godere subito del weekend. Oppure, suggerisce la psicologa, mantenere vivo qualche elemento di svago proveniente dalla vacanza, come può essere leggere, fare passeggiate o giri in bicicletta, magari proprio per andare a lavoro.

Capita invece che i problemi per la salute psicofisica possano derivare da vacanze impegnative e stressanti in sé, che alcuni scelgono di fare per realizzare progetti ambiziosi e desideri più o meno remoti. Non tengono però conto del bisogno di sano riposo accumulato durante l'anno e così le ferie rischiano di diventare "un vero e proprio lavoro che rende ancora più stanchi". Ma per salvaguardare il proprio benessere, è meglio fare vacanze brevi o lunghe? "In alcuni casi è preferibile avere momenti di relax più brevi, ma non c'è una sola ricetta – conclude Anna Maria Ancona –: cambia da persona a persona e da lavoro a lavoro, bisogna sapersi conoscere".

Ultime Notizie



[Stipendi, chi sale e chi scende](#)

dall'operaio al country manager



[Sud, la sfida delle startup](#)

30mila euro per under 35

[Tutte le notizie](#)

Logo Gallery