Stress post-vacanza, colpisce un italiano su dieci

Data: 9 gennaio 2011 | Autore: Rosy Merola



ROMA , 01 settembre 2011- Finite le vacanze, spesso si deve far i conti con la cosidetta “sindrome da rientro”. Si tratta di una depressione post-vacanze che colpisce con il ritorno alla normale vita quotidiana e caratterizzata, tra gli altri sintomi, da: emicrania, umore nero, nervosismo, sonnolenza, irascibilita', apatia, ansia. [MORE]

Come ha affermato il direttore del dipartimento di medicina del Lavoro dell'Inail, Sergio Iavicoli, “Ci sono fattori che espongono a questa sindrome anche un numero importante di persone. Puo' senz'altro creare una situazione di ansia rientrare in modo brusco, dopo un lungo viaggio, magari da un posto fresco, caricandosi di impegni gestiti da altri nel periodo della nostra assenza, senza il passaggio delle consegne. In vacanza i ritmi sono diversi, siamo piu' inclini agli strappi alle regole nell'alimentazione, spesso non facciamo attivita' fisica. Per questo, prima ci si mette in carreggiata e prima ci si sentira' meglio”.

Stando agli esperti, quelli più colpiti sono coloro i quali svolgono lavori su più turni, chi svolge professioni legate all’assistenza sociale, gl’infermieri, i medici. A rischio sono principalmente le donne che, a rietro dalle vacanze, dovranno dividesi tra impegni familiari e quelli lavorativi.

Per evitare di incorrere in questo tipo di depressione gli esperti consigliano di prendersi qualche giorno di 'cuscinetto', prima di rietrare al lavoro, assumendo uno stile di vita regolare.
Per chi ha la possibilità, graduare il suddetto riemtro, cominciando a lavorare, ad esempio, a metà

settimana, oppure riducendo l’orario di lavoro.

Comunque sia, il disagio dovrebbe durare pochi giorni: il tempo necessario, a seconda del soggetto, per riambientarsi di nuovo.

Rosy Merola

Articolo scaricato da www.infooggi.it
https://www.infooggi.it/articolo/stress-post-vacanza-colpisce-un-italiano-su-dieci/17120