



LA LEGGE PER TUTTI

INFORMAZIONE E CONSULENZA LEGALE

Stress da rientro dalle vacanze: scopri se ne soffri anche tu

Autore: Redazione | 06/09/2019



Mal di estate: il 32% degli italiani ne soffre. È la cosiddetta malattia del viaggiatore.

Stai pensando ancora ai gonfiabili a forma di fenicotteri rosa o di unicorni bianchi? Hai ancora in testa il rumore delle moto d'acqua o dei bassi provenienti dalle casse

dei beach party? Ti manca l'odore degli aeroporti, dei *duty free* e le file per l'imbarco? Forse anche tu soffri della malattia del viaggiatore o "**mal di vacanza**".

Secondo uno studio, il 32% degli italiani soffre di **stress da rientro dalle vacanze**.

Un tempo, il principale problema al rientro delle ferie era quello di recuperare i consueti ritmi di vita, ora il 32% degli italiani al rientro delle vacanze avverte principalmente il bisogno di '**vagabondare**' tipico del periodo estivo, una sorta di 'malattia del viaggiatore'.

È quanto emerge da uno studio di 'In a Bottle', condotto con metodologia *web opinion analysis* su circa 1500 italiani, uomini e donne, attraverso un monitoraggio online sui principali social network, forum e community digitali per raccogliere ansie e paure sul ritorno in città e su circa 20 esperti tra psicologi, sociologi e nutrizionisti, che spiegano come approcciare il post-vacanze. I dati sono riportati da Adnkronos salute.

«Questa 'malattia del viaggiatore' è una necessità viscerale di partire, conoscere posti e gente nuova, fare esperienze inconsuete che gli esperti riassumono nella cosiddetta sindrome di wanderlust, anche conosciuta, appunto, come la malattia del viaggiatore. Per il 65% degli intervistati la possibilità di spostarsi da una località all'altra è una mancanza più sentita rispetto al relax (59%) e al tempo libero (44%) tipico del periodo estivo. I rimedi? - suggeriscono gli esperti- Arrivare in città non all'ultimo giorno, recuperare alcune sane abitudini del periodo estivo per inserirle nel quotidiano e una corretta idratazione legata ad una sana alimentazione rappresentano le armi in più per affrontare al meglio il ritorno in città».

«Come ci si sente al rientro dalle ferie? La fine delle vacanze estive lascia come ogni anno un mix di sentimenti contrastati: alcuni tra coloro che ammettono di essere depressi (64% degli intervistati) e nostalgici (55%), nel complesso in netta maggioranza, ammettono anche di sentirsi al tempo stesso ricaricati (49%) e rilassati (44%) - prosegue l'indagine - Quali sono le preoccupazioni principali? Il non programmare una nuova vacanza a breve rappresenta motivo di insoddisfazione per quasi un italiano su 3 (32%), seguito dal ritorno al lavoro (24%), dalla ripresa dei consueti ritmi di vita (22%) e dal conto in banca (14%), spesso in rosso al rientro dalle ferie».

«Sapere di non poter fare più vacanze per un periodo di tempo abbastanza lungo

comporta malinconia e il rifiuto della realtà quotidiana - afferma la **psicologa Vera Slepj** - Lo **stress da rientro** era in passato dato dal ricordo delle vacanze, alla libertà e al non essere vincolato ad orari, mentre adesso è legata alla nostalgia della frammentarietà, alla difficoltà di stare fermi e stabili, al non poter prevedere o programmare uno spostamento».

Ad incidere sullo stato d'animo, in questo particolare periodo dell'anno, è anche il momento nel quale si decide di rientrare dalle ferie. Quasi un italiano su due (46%) decide di rientrare un giorno prima rispetto al 'back to work', mentre uno su tre (34%) rientra un paio di giorni prima in modo da adattarsi ai nuovi (vecchi) ritmi di vita e predisporre più gradualmente alla stabilità. C'è addirittura chi decide di rientrare in città una settimana prima (18%).

Cosa fare per **vivere meglio questo particolare periodo dell'anno?** E' proprio il non arrivare all'ultimo momento in città e disfare la valigia il giorno prima di riprendere l'attività lavorativa la prima cosa da fare secondo un esperto su tre (33%) per **attenuare lo stress da rientro**. Un altro consiglio consiste nell'acquisire l'**atteggiamento mentale** corretto (25%): occorre essere **contenti** di ciò si è vissuto in vacanza e predisporre ad un periodo di stabilità che comprende il proprio quotidiano e i rispettivi impegni lavorativi. E' consigliata, inoltre, una "**vacanza mentale**", ovvero riprendere abitudini vacanziere e inserirle nel quotidiano (21%) come il passare più tempo con il partner, leggere un libro, dedicare più tempo ai figli.

Anche il riprendere un **regime alimentare sano** contribuisce, in questo momento, al benessere non solo fisico, ma anche psicologico legato all'alimentazione e alla nutrizione. «Si rischia di tornare dalle vacanze con qualche chilo di troppo, si tende ad ingrassare e a non mantenere un corretto regime alimentare - afferma **Luca Piretta, nutrizionista e docente dell'Università Campus Bio-Medico di Roma** - È fondamentale per permettere un corretto afflusso di sangue ai tessuti e quindi agli antiossidanti di raggiungere tutte le cellule e recuperarle dagli insulti dei radicali liberi. Inoltre è importante ricordare che tutte le reazioni chimiche cellulari avvengono solo se è presente l'acqua e questo ci deve far comprendere quanto sia essenziale questo elemento anche per ammortizzare lo stress da rientro».