



[Prima Pagina](#) ▶ [Attualità, Costume e Società](#) ▶ Estate. Come rientrare dalle vacanze evitando la 'Sindrome da ripresa'

cerca nel sito...

#### Menu principale

[Prima Pagina](#)  
[Ultime Notizie](#)  
[Attualità, Costume e Società](#)  
[Storia e Cultura](#)  
[Arte e design](#)  
[Sport e Spettacolo](#)  
[Italiani Estero](#)  
[Personaggi e Biografie](#)  
[Calendario Eventi](#)  
[Galleria Immagini](#)

#### Servizi

[Attività](#)  
[Pubblicazioni](#)  
[Newsletter](#)  
[Rappresentanze Estero](#)  
[Archivio](#)

#### Chi siamo

[Contatti](#)  
[Gerenza](#)

#### Calendario Eventi

| dom | lan | mar | gio | ven | sab |
|-----|-----|-----|-----|-----|-----|
|     |     |     |     |     | 01  |
| 02  | 03  | 04  | 05  | 06  | 07  |
| 09  | 10  | 11  | 12  | 13  | 14  |
| 16  | 17  | 18  | 19  | 20  | 21  |
| 23  | 24  | 25  | 26  | 27  | 28  |
| 30  | 31  |     |     |     |     |

#### Syndication

[RSS](#) 0.91  
[RSS](#) 1.0  
[RSS](#) 2.0  
[ATOM](#) 0.3  
[OPML](#) [SHARE IT!](#)

#### Newsletter

Nome

E-mail

Ricevi HTML?

italiani  
giornale on-line



## Estate. Come rientrare dalle vacanze evitando la 'Sindrome da ripresa'

martedì 25 agosto 2009

**Finite le vacanze, gli italiani tornano al lavoro. Ecco come affrontare il rientro senza traumi evitando la depressione.**  
di Francesco Schiano



Sono 26 milioni gli italiani che hanno trascorso un periodo di ferie. Quanti di loro riusciranno a evitare quella che gli esperti chiamano sindrome da ripresa? Di che cosa stiamo parlando? Con questo nome gli esperti indicano quella depressione mista a malinconia che coglie molti italiani al termine delle vacanze estive. Tale depressione si accompagna a stati d'ansia, apatia, noia, insonnia, aggressività, perdita di appetito, tachicardia: sintomi che - secondo studi effettuati dall'Organizzazione mondiale della Sanità (Oms) possono arrivare a colpire il 50% dei vacanzieri e il 20% della popolazione adulta. Secondo stime presentate da uno studio spagnolo condotto nel 2007 dal Dipartimento di psicologia dell'università di Granada, le persone più esposte alla sindrome da rientro sono circa il

35% dei lavoratori fra 25 e 40 anni. Negli ultimi 10 anni, tuttavia, la sindrome da rientro si è ridotta dal 55% al 42% per cento la quota di vacanzieri che ha sofferto il ritorno agli impegni quotidiani. **UNA DEFINIZIONE** - "Ho definito circa 15 anni fa questa difficoltà, 'sindrome da rientro' - ha spiegato

Pasini - essendo caratterizzata da un complesso di sintomi psicosomatici diversi da caso a caso a seconda di quale sia il substrato psicologico di partenza, la professione esercitata e le motivazioni del viaggio. La sindrome da rientro e' quasi una 'malattia professionale' in soggetti come i marinai, i pescatori, e perfino i piloti o gli assistenti di volo e questo spiega il disadattamento e le caratteristiche comportamentali delle prime due categorie di lavoratori, ma pur in forme molto più lievi e' comune nei viaggiatori internazionali ed anche in quelli che abbiano vissuto vacanze nel proprio paese".

La sindrome da rientro interessa particolarmente manager e persone con una fitta agenda di impegni professionali. La ragione di cio' puo' trovarsi nel fatto che durante la vacanza il cervello - esattamente come fa il nostro computer - cancella pensieri, idee, progetti, scadenze che possono avere contenuto ansioso nel tentativo di garantirsi serenità, per un meccanismo di autodifesa, ma tale WASH OUT puo' essere esso stesso motivo di ansia per il fatto che ci impone un'ulteriore fatica nel ritrovare la condizione mentale che permette al manager di lavorare e guadagnare.

**I CONSIGLI DEGLI ESPERTI** - Gli psicologi mettono in guardia affermando che se non affrontata in maniera giusta questa reazione da fine estate puo' tramutarsi in una vera e propria depressione scatenata dal dover riprendere una routine che lascia insoddisfatti. Come affrontare la ripresa della vita di tutti i giorni?

In primo luogo, consigliano gli psicologi, è consigliabile tornare in città 3 o 4 giorni prima della ripresa in ufficio, in modo tale da riambientarsi. Fondamentale, comunque, è educarsi alla vacanza "12 mesi l'anno" concedendosi pause e spazi per se stessi ogni settimana, come i week end "fuori porta", per staccare la spina dopo una settimana di lavoro.

Altra strategia utile contro il "mal di fine estate" è legata ai ritmi di lavoro: i medici sconsigliano di ributtarsi a capofitto nel lavoro ma è utile affrontare con gradualità la ripresa ad esempio programmando gli impegni in modo scaglionato fino ad un 'carico' massimo da raggiungere dopo un periodo di 1-2 settimane di 'rodaggio'.

Un aspetto non trascurabile è quello dell'alimentazione: in molti, in queste settimane, non hanno badato alla linea lasciandosi trascinare in pranzi e bevute. Il 60% dei soggetti che rientrano dalle vacanze, osservano i dietologi, si trova a dover fare i conti con 2-3 chilogrammi più del dovuto. Il consiglio generale dei nutrizionisti è di privilegiare un'alimentazione leggera che permetta una facile digestione: questo farà perdere il peso in più e garantirà, tornati al lavoro, una maggiore efficienza tenendo lontana la delusione da bilancia e la 'depressione da rientro'.

Francesco Schiano

Ultimo aggiornamento ( martedì 25 agosto 2009 )

[Pros. >](#)

[\[Indietro\]](#)

#### Ultime Notizie

### Calcio Serie A 2009 - 2010. Classifica dopo la I giornata

**Calcio italiano. Tutti i pezzi**  
24 agosto 2009 - Classifica del campionato di calcio di serie A al termine della prima giornata di andata:  
Genoa 3 1 1 0 0 3 2  
Milan 3 1 1 0 0 2 1  
Sampdoria 3 1 1 0 0 2 1

[Leggi tutto...](#)

### Calcio Serie A 2009 - 2010. Classifica marcatori dopo la I giornata

**Calcio italiano. Tutti i pezzi**  
24 agosto 2009 - La classifica dei marcatori del campionato di calcio di serie A 2009 - 2010, dopo la prima giornata d'andata.  
2 GOL: Pato (Milan); Di Natale (Udinese-1 rigore).

[Leggi tutto...](#)

### Calcio Serie A 2009 - 2010 I giornata. Risultato, pagelle e azioni di Bologna Fiorentina 1 - 1

**Calcio italiano. Tutti i pezzi**  
24 agosto 2009 - Nella I giornata del campionato di calcio di serie A 2009 - 2010, Bologna e Fiorentina 1-1 (0-1). **BOLOGNA** (3-5-1-1): Viviano 6.5, Raggi 6 (13' st Zenoni 6), Portanova 6.5 (43' st Moras sv), Britos 6, Viganì 6.5, Mingazzini 6, Guana 6, Tedesco 6.5 (31' st Mutarelli sv), Valiani 6, Bombardini 7, Osvaldo 7 (15 Colombo, 26 Mudingayi, 85 Adailton, 90 Pasi). All.: Papadopulo 6.5.

[Leggi tutto...](#)

### Calcio Serie A 2009 - 2010 I giornata. Risultato, pagelle e azioni di Siena Milan 1 - 2

**Calcio italiano. Tutti i pezzi**  
24 agosto 2009 - Nella I giornata del campionato di calcio di serie A 2009 - 2010, Milan batte Siena 2-1 (1-1). **SIENA** (4-1-3-2): Curci 6, Rossetini 5, Ficagna 5.5, Brandao 5, Del Grosso 6, Codrea 4.5 (13' st Ekdal 6), Vergassola 6, Jarolim 6 (35' st Reginaldo sv), Fini 6 (13' st Paolucci 5.5), Maccaroni 6.5, Ghezal 6.5 (31 Pegolo, 6 Terzi, 21 Rossi, 5 Parravicini). All.: Giampaolo 6.

[Leggi tutto...](#)

### Calcio Serie A 2009 - 2010 I giornata. Risultato, pagelle e azioni di Inter Bari 1 - 1

**Calcio italiano. Tutti i pezzi**  
24 agosto 2009 - Nella I giornata del campionato di calcio di serie A 2009 - 2010, Inter e Bari 1-1 (0-0). **INTER** (4-3-1-2): Julio Cesar 6, Maicon 5.5, Materazzi 5 (16' st Cordoba 6), Lucio 6, Zanetti 5, Muntari 5 (29' st Balotelli 5.5), Vieira 6 (1' st Quaresma 6), Motta 6.5, Stankovic 5.5, Milito 6.5, Eto'o 5.5. (1 Toldo, 26 Chivu, 39 Santon, 30 Mancini). All.: Mourinho 5.

[Leggi tutto...](#)

### Calcio Serie A 2009 - 2010 I giornata. Risultato, pagelle e azioni di Lazio Atalanta 1 - 0

**Calcio italiano. Tutti i pezzi**  
24 agosto 2009 - Nella I giornata del campionato di calcio di serie A 2009 - 2010, Lazio batte Atalanta 1-0 (1-0). **LAZIO** (4-3-1-2): Muslera 6.5, Lichtsteiner 6, Cribari 6, Kolarov 6, Siviglia 6, Brocchi 5, Baronio 6 (13' st Dabo 5.5), Foggia 6.5 (18' st Matuzalem 6), Mauri 6.5, Zarate Rocchi 7 (34' st Cruz sv). (1 Bizzarri, 26 Radu, 7 Eliseu, 3 Scaloni). All.: Ballardini 6.5.

[Leggi tutto...](#)

### Calcio Serie A 2009 - 2010 I giornata. Risultato, pagelle e azioni di Livorno Cagliari 0 - 0

**Calcio italiano. Tutti i pezzi**  
24 agosto 2009 - Nella I giornata del campionato di calcio di serie A 2009 - 2010, Livorno e Cagliari 0-0. **LIVORNO** (4-3-1-2): De Lucia 6, Raimondi 6, Diniz 6.5, Grandoni 6, Pieri 6, Pulzetti 6, Candreva 6, Bergvold 6, Diamanti 6.5 (34' st Moro sv), Tavano 5.5 (43' st Dionisi sv), Lucarelli 5.5 (25' st Danilevicus sv). (11 Benussi, 20 Di Bella, 5