

magazine.paginemediche.it

paginemediche.it

Psicologia

Sindrome da rientro? Qualche consiglio e un po' di pazienza per rientrare nelle proprie vite quotidiane



Siete tornati in ufficio dopo le ferie e avete difficoltà a concentrarvi, siete colpiti da fastidiose **emicranie**, **agitazione** e **ansia**? Niente paura! Sono **sintomi** passeggeri tipici della cosiddetta **Sindrome da Rientro** e spariranno entro una **ventina di giorni**.

La consolazione è: siete in buona compagnia. Secondo uno studio dell'**Università di Granada** ben il 35% dei lavoratori tra i 25 e i 40 anni soffre della sindrome da rientro.

Un dato non preoccupante se si pensa che nell'ultimo decennio la percentuale di vacanzieri che soffrono a causa del rientro è scesa dal 55% al 42%. **Willy Pasini**, direttore del centro OMS per la medicina del turismo, sottolinea che più lunga è stata la **vacanza** e più difficile sarà il **rientro** al lavoro e alle **abitudini quotidiane**: il cervello cancella i pensieri, le preoccupazioni e gli impegni; quando viene nuovamente stimolato, una volta rientrati dalle vacanze, le difficoltà risultano ancora maggiori, soprattutto per manager, professionisti impegnati e dall'agenda fitta di appuntamenti.

Niente paura, però. Basta qualche **settimana** per riprendere la propria **vita quotidiana** con lo sprint di sempre e bisogna solo dare tempo al proprio **organismo** e al proprio **cervello**.

Come aiutarsi in maniera naturale?



La **Coldiretti** ha ricordato che una recente ricerca pubblicata sul '*Journal of the Science of Food and Agriculture*' ha dimostrato che l'**uva rossa** sarebbe efficace per regolare i **ritmi circadiani** e a rilassarsi: più in generale, molti frutti ricchi di **melatonina** e altri **antiossidanti** svolgerebbero questa efficace **azione anti-stress**.

Via libera, quindi, a tanta **frutta** come mele, pesche, uva, melone e pere, ma anche a **verdure** come zucchine, pomodori, peperoni e insalate. Numerose verdure celano, infatti, nel loro contenuto di **vitamine** e sali minerali insospettite proprietà depuranti e anticolesterolo, molto utili per chi avesse esagerato durante l'estate con alcolici e cibi non proprio dietetici.

Non può mancare, infine, qualche consiglio destinato ai genitori. Anche i **bambini** soffrono del rientro dalle vacanze e bisogna aiutarli a superare questa fase delicata, sforzandosi di mantenere le buone abitudini prese in estate.

È consigliabile che i genitori tengano ancora spenti televisori e playstation e spingano i figli ad una vita più attiva, il più possibile all'aria aperta, combattendo la **sedentarietà** e la **pigrizia** (gli esperti consigliano per i bambini di sei anni e più almeno un'ora di attività fisica al giorno e 5 ore settimanali).



È necessario cercare di regolare le **abitudini del sonno** dei più piccoli: i bambini hanno bisogno di rientrare nelle loro abitudini quotidiane e di dormire a sufficienza.

Un'attenzione particolare va riservata al menu dei bambini: è bene partire con una ricca colazione, che rappresenta il pasto più importante perché permette all'organismo di fare il pieno di energie per tutta la giornata; a pranzo è consigliabile carne o pesce per tre/quattro volte alla settimana o un piatto unico come legumi, cereali o una pizza, a cena formaggi (per tre volte alla settimana), uova e salumi ciascuno per due giorni alla settimana.

ALTRI CONTENUTI DA CONSULTARE:

[Le cure dopo l'estate](#)

[Ritrovare la linea dopo le vacanze](#)



Dott.ssa Silvia Garozzo

Psicologa Psicoterapeuta a Roma, iscritta all'Ordine degli Psicologi del Lazio

C'è da dire anche che la **sindrome da rientro** esiste poiché i nostri ritmi quotidiani sono divenuti troppo serrati.

E' necessario a mio avviso combattere duramente la tendenza che abbiamo a correre per star dietro ai ritmi che la modernità ci incita a tenere.

Tale velocità provoca moltissimi dei **disturbi di ansia** e **depressione** che ci troviamo ad affrontare durante l'anno.

Perciò, io più che dare consigli per riabituarsi ai ritmi cittadini e/o lavorativi, consiglieri di cercare di mantenere per quanto possibile qualche **ritmo vacanziero**.



MFL

Data pubblicazione 03/09/2009 0.00.00

Data ultima modifica 03/09/2009 16.34.00

Pubblicità

Vacanze Benessere

Per il Tuo Relax Scegli Abano Terme Tante Offerte Hotel + Spa Online!



Calcola Tu Peso Ideale

Descubre cuanto deberías Pesar y como Cuidarte! 0,3e/sms

Anuncios Google



® paginemediche.it è un marchio registrato Healthware S.p.A. webmaster@paginemediche.it
Data ultimo aggiornamento: ven, 04 set 2009



Aderiamo allo [standard HONcode per l'affidabilità dell'informazione medica](#).
[Verifica qui.](#)