

DEPRESSIONE POST VACANZE, ADDIO! LA CURA? MINI-FERIE E RIENTRO 'MORBIDO'

4 Settembre 2013



L'AQUILA - Siete anche voi tra quelli a cui viene il magone al ricordo delle giornate passate a prendere il sole su quella spiaggia bianchissima o a farsi il bagno in quelle acque meravigliosamente limpide?

Anche a voi, mentre trangugiate il panino nella pausa pranzo, scende la lacrimuccia ripensando a quella cena di pesce fatta sul lungomare, dove le ostriche e le vongole erano talmente fresche che nei ricordi vi fanno addirittura l'occhiolino?

Bene, potete consolarvi (per quanto possibile) sapendo che non siete soli.

Gli inglesi lo chiamano "post-holiday blues", la tristezza tipica del rientro dalle vacanze. Nulla di patologico, tranquilli, ma solo uno stato di malessere e velata tristezza nel tornare alla realtà, fatta di impegni, doveri e responsabilità.

Già durante il viaggio di ritorno eravate malinconici, col naso spiacciato contro il finestrino a vedere il paesaggio scorrere via, dietro le vostre spalle.

Ad aumentare il malessere, la suoneria dello smartphone che, appena riattivata la connessione dati, ha iniziato a trillare per le e-mail non lette e la valanga di notifiche Whatsapp che avete volutamente lasciato spento perché l'isolamento fosse completo.

Ad attendervi fuori il portone, poi, c'era solo la bolletta dell'Enel arrivata a tradimento mentre eravate lontani.

Il giorno successivo, poi, è stato quello del rientro a lavoro, quando abbronzati ma tristi avete raccontato di ciò che è stata la vacanza, con la stessa nostalgia con cui si può parlare di un marito partito per il fronte.

Ma a tutto questo c'è un rimedio. Quale sia, lo svela ad *AbruzzoWeb* lo psicologo-counselor Valeria Ciciotti.

"Il 'trucco' è riportare a casa il benessere acquisito durante le vacanze e utilizzarlo al rientro - spiega - Innanzitutto, si può pensare a obiettivi positivi da realizzare appena tornati, approfittando della 'ricarica' energetica avvenuta grazie alla vacanza".

Per ammorbidire lo shock da 'ritorno alla realtà', si potrebbe programmare un tempo di ammortizzamento, magari facendo passare un giorno o due tra il ritorno dalle vacanze e il rientro a lavoro.

"È importante concedersi uno spazio per prepararsi anche mentalmente, per riabituarsi gradualmente - spiega ancora la dottoressa Ciciotti - Soprattutto con i bambini si suggerisce di reintrodurre mano mano quelle regole perse, giustamente, durante le vacanze".

Un altro consiglio è anche quello di non concentrare tutto d'estate, ma concedersi altri svaghi durante l'anno.

Perché si sa, le coccole e gli spazi di piacere fanno bene, e tanto, anche fuori stagione.