

## La depressione da rientro dalle vacanze

*Articolo a cura del Dott Riccardo Coco, Psicologo-Psicoterapeuta*

Finite le vacanze estive, per moltissime persone il ritorno alla routine lavorativa e di vita comporta quella che viene definita una “**depressione da rientro**” o “**stress post-vacanza**”: questa sindrome si caratterizza per un senso di stordimento, calo dell’attenzione, apatia, mal di testa ed un gran senso di tristezza e/o nervosismo. Secondo recenti studi **ben un italiano su tre ne soffrirebbe**. Che considerazioni si possono fare leggendo questi dati?

Beh, anzitutto direi che si possa considerare questa sindrome come una cartina al tornasole dello **lo stile di vita** che abbiamo: evidentemente non ci rendiamo conto di quanto le nostre organizzazioni di vita siano stressanti per il nostro corpo e la nostra mente, i quali possono riuscire a rilassarsi e a “staccare” solo in vacanza.

Spesso la routine quotidiana di molti di noi è “**lavoro-centrica**” e ruota intorno ai doveri e agli impegni, lasciando veramente troppo poco spazio al piacere e all’ascolto dei nostri bisogni psicologici e fisici. La vita adulta è fatta di responsabilità certamente: gli impegni di lavoro, l’impegno per la famiglia, per la casa, etc., ma l’impegno verso noi stessi e i nostri desideri e bisogni?

Ebbene questo molti di noi se lo sono perso strada facendo, o almeno così a me sembra. Recentemente ho visto una commedia italiana, “lo c’è”, in cui (cerco di non spoilerare più di tanto per chi non ha visto il film) si parla di una nuova religione e la fortuna di questa nuova religione sta proprio nel fatto di mettere l’io al centro della vita di ognuno. E questo perché (come brillantemente ha colto l’autore del film) ci siamo persi l’io come “centro di gravità permanente” (tanto per citare F. Battiato).

*Nella cultura del “tutto e subito” e della velocità* abbiamo perso la capacità di fermarci ad ascoltare noi stessi e il nostro corpo, il quale con le sue sensazioni ed emozioni ci parla di come stiamo e di quali bisogni inappagati premono per essere soddisfatti. E’ interessante osservare per esempio come siano cambiati i tempi dei films negli ultimi decenni o come pretendiamo dai nostri pc di rispondere in maniera supersonica ai nostri

comandi. E' altresì interessante osservare con quale velocità facciamo un po' tutto: mangiare, passeggiare, fumare, fare l'amore.

Questi ritmi mentali e fisici "accelerati", che sono ormai la norma, sono per il nostro corpo fonte di stress ed il nostro corpo (e la nostra mente) non sono biologicamente fatti per reggere periodi di stress prolungati. La vacanza dunque segnerebbe una agognata pausa per la nostra mente ed il nostro corpo, i quali possono tornare a funzionare a ritmi a loro più psico-fisiologicamente congeniali.

Ora c'è il problema che noi siamo solo una piccolissima parte di un ingranaggio e che non possiamo cambiare il mondo in cui, ci piaccia o no, dobbiamo vivere: servirebbe una rivoluzione socio-culturale per cambiare lo stato delle cose ed è una cosa enormemente più grande di noi. Ci dobbiamo adattare ed integrare nel contesto in cui scegliamo di vivere, ma nonostante ciò possiamo comunque fare molto, imparando a non dimenticarci di noi stessi, dedicandoci dei mini-momenti di "vacanza", delle esperienze simil-vacanza ricavandole nella routine quotidiana. Qui i suggerimenti calati dall'alto però lasciano il tempo che trovano, perché ognuno di noi è diverso, ha bisogni e desideri diversi e diversi saranno i modi per trovare senso di vitalità e buon umore.