

Stress da rientro cos'è e come combatterlo?

scritto da fmadmin | Settembre 19, 2017



Sono finite le ferie, quasi tutti siamo tornati a lavoro o a studiare e abbiamo a malincuore salutato le vacanze fino al prossimo anno.

Sei milioni: questo il numero degli italiani che soffrono di stress da rientro.

Non è una vera e propria malattia ma è un disagio reale di cui soffrono molti di noi: spossatezza, disagio, stati d'ansia, insonnia, nervosismo e leggero senso di depressione sono i sintomi più evidenti di questa condizione fino ad arrivare a mancanza di concentrazione, pesantezza fisica e quel senso di sentirsi "schiacciati" dalle responsabilità.

Chi soffre di stress da rientro accusa quindi un malessere generale accompagnato da astenia, irritabilità e sbalzi d'umore repentini.

Ma è possibile combatterlo e migliorare il proprio umore con

qualche semplice consiglio, ecco quali:

- Dormire molto e bene: durante le vacanze si dorme di più e con orari diversi rispetto alla routine lavorativa, cerchiamo quindi di evitare di ridurre immediatamente queste ore di sonno o di cambiare di botto gli orari di sonno e veglia. Eventuali problemi di insonnia vanno affrontati aiutandosi con un bagno caldo la sera o con una tisana calmante!
- Abituarsi con gradualità, rientrando dalle vacanze alcuni giorni prima della fine delle vacanze per poter tornare senza un impatto brusco alle temperature e ai ritmi cittadini.
- Fare movimento. Fare attività fisica infatti aiuta a diminuire lo stress e a riposare meglio e ci aiuta a non avere la mente impegnata da subito solo sul lavoro ma ci permette di svagarci ogni giorno!
- Seguire un'alimentazione corretta: il cibo è la nostra maggiore fonte di energia e, soprattutto al rientro, seguire un'alimentazione varia e non pesante aiuta a tenerci leggeri e pieni di forza per il rientro! La melatonina contenuta nella buccia dei chicchi d'uva, ad esempio, può essere un valido aiuto all'umore.
- Stare alla luce del sole: Il sole ha un potere enorme sulla produzione di buon umore nel nostro organismo! Passare dalla luce naturale a quella artificiale dell'ufficio può mettere sotto stress il corpo e la

mente. Un consiglio: fare la pausa pranzo all'aria aperta.

- Prendersi delle pause frequenti di almeno 15 minuti ogni due ore per alzarsi, sgranchirsi i muscoli, riattivare la circolazione e riposare gli occhi.
- Niente tecnologia a letto: utilizzare computer, cellulari e tablet a letto può indurre il cervello a non riconoscere più la camera da letto come "la camera del riposo" ma una sorta di prolungamento del salotto... o dell'attività lavorativa!
- Concedersi un weekend di relax. Finché il tempo lo consente, dedicare il fine settimana al relax e alla famiglia come se le vacanze non fossero ancora finite, per ricaricarsi e iniziare al meglio la nuova settimana.

La stagione sta cambiando e questi consigli sono sicuramente un'ottima pratica per ricominciare al meglio, ma la pelle cambia e ha bisogno di nuove cure! la tua PERSONAL SKIN TRAINER è PRONTA A DARTI TUTTI I CONSIGLI CHE SERVONO!



vuoi altre idee per cominciare con il piede giusto? leggi anche: