

AL LAVORO DOPO LE FERIE: GESTIRE L'ANSIA DA RIENTRO È POSSIBILE. ECCO COME FARE

Pubblicato il 2 Settembre 2025 di redazione



Categoria: [SALUTE](#)



Il ritorno al lavoro dopo le vacanze può generare stress, un malessere psicofisico chiamato 'back to work blues'

Autore: [Serena Tropea](#)

ROMA – **Il ritorno al lavoro dopo le vacanze può generare stress.** Un malessere psicofisico chiamato **'back to work blues'** e che, stando all'ultimo report dell'Istat, colpisce un italiano su tre. Dopo aver staccato la spina dal lavoro e dagli obblighi della vita quotidiana, non solo il rientro alla normalità può diventare davvero stressante, ma la preoccupazione per il ritorno a casa può iniziare già qualche giorno prima che le ferie si concludano.

Il lavoro che ricomincia, la posta elettronica con centinaia di email da leggere, le call in agenda, per non parlare della gestione della famiglia, dai bambini agli anziani fragili. Ma c'è una buona notizia. **"Gestire l'ansia da rientro è possibile"**, dice Emi Bondi, della Società italiana di psichiatria. Ecco come fare. **"La prima regola- spiega- è gradualità.** Un esempio? **Prendere il caffè seduti anziché in piedi prima di andare al lavoro,** non si perde tempo ma concedersi pochi minuti aiuta a combattere lo stress". È il primo dei consigli dell'esperta. Se tornare alla vita ordinaria dopo un periodo di ferie all'aria aperta porta con sé nervosismo, facile irritabilità, sbalzi di umore, calo della concentrazione e dell'attenzione **"allora ci si deve interrogare- sottolinea- Se siamo molto stanchi al rientro significa che in vacanza non ci siamo riposati.** Vanno bene le serate con amici e familiari, giusto concedersi uscite fino a tardi, purché lo si faccia ogni tanto. Guai a stravolgere le nostre abitudini, dal buon sonno all'alimentazione sana". **"Dobbiamo avere più cura di noi tutto l'anno- conclude la psichiatra- quindi evitare di imbattersi in vacanze più faticose e impegnative del nostro lavoro"**.

Anche l'Ordine dei medici di Firenze si lancia in una girandola di consigli per rendere più leggero il rientro post ferie. Come **"anticipare di un paio di giorni, se possibile, il ritorno per adattarsi gradualmente"** ai ritmi del quotidiano. Oppure **"affrontare gli impegni in modo progressivo senza pretendere tutto e subito"**. E ancora: **"Organizzare le attività per priorità, curare il sonno, l'alimentazione e l'attività fisica, concedersi piccoli spazi personali e condividere il proprio stato d'animo con amici o colleghi"**.

Secondo i medici, infatti, **"il passaggio repentino dalla vita lenta e rilassata delle ferie ai ritmi serrati e carichi di responsabilità del lavoro può avere effetti su umore, energia e motivazione, con sintomi diffusi come stanchezza persistente, insonnia, nervosismo, calo della concentrazione e tensioni muscolari"**. Non si tratta di un segno di debolezza, si evidenzia, **"ma di una risposta**

fisiologica al cambiamento, che solitamente tende a risolversi nel giro di una o due settimane. Tuttavia, se i sintomi persistono oltre questo periodo e compromettono la qualità della vita, è opportuno rivolgersi a uno specialista per evitare che lo stress si trasformi in un problema cronico come il **burnout**".

fonte Agenzia DIRE e l'indirizzo www.dire.it

