



Milano, 29 agosto 2018 - Le vacanze estive sono ormai agli sgoccioli e presto si tornerà tutti ai ritmi dettati dalla routine di sempre. Appuntamenti, orari e impegni, accompagnati anche dall'arrivo del brutto tempo, sono alcuni degli aspetti a cui bisogna riabituarsi una volta terminato il periodo estivo.

Alcune persone riescono a tornare alla vita di sempre senza problemi ma altre potrebbero soffrire di piccoli disturbi, legati alla 'sindrome' del rientro, come ansia, insonnia, nervosismo, mal di testa e irritabilità ma anche tensioni muscolari, eccesso di sudorazione e tachicardia.

Tutto il corpo insomma dice 'no' al rientro al lavoro e ai banchi di scuola ma avere un "dolce ritorno", è possibile, con qualche piccolo accorgimento.

Se soffrite di uno o più di questi sintomi non preoccupatevi. Infatti, sono moltissime le persone che al rientro dalle ferie sono colpite da questa condizione, senza far distinzioni di sesso.

Ecco i consigli di Assosalute (Associazione nazionale farmaci di automedicazione che fa parte di Federchimica), per evitare i disturbi legati allo stress da rientro.

**Giocate d'astuzia!** Per evitare lo stress e l'ansia legati al rientro cercate, se possibile, di tornare con qualche giorno di anticipo rispetto all'inizio del lavoro, concedendovi almeno un giorno di 'cuscinetto'.

L'ideale – e se non l'avete fatto quest'anno, potrebbe essere un buon consiglio per l'anno prossimo! – sarebbe quello di fissare il ritorno al lavoro a metà settimana, così da fermarvi subito per il weekend. È un metodo efficace per riabituarsi in modo "meno traumatico" ai propri spazi e ritmi sia a casa che al lavoro.

Inoltre, due o tre giorni prima di rincasare cominciate a prepararvi psicologicamente, organizzando mentalmente le attività da fare così da essere pronti a riprendere la routine senza eccessiva ansia.

Tornati poi al lavoro, se la vostra professione ve lo permette, provate a organizzare il carico delle cose da

fare definendo una lista delle attività da svolgere nei primi giorni e quelle che possono essere posticipate alle settimane seguenti. Gradualità dovrebbe essere la parola d'ordine. Così facendo eviterete di accumulare stress fin da subito vanificando in brevissimo tempo i benefici delle vacanze.

**Alimentazione a prova di rientro.** Tornare ad adattarsi alla “pausa pranzo” - con il classico panino consumato in fretta - non è sempre facile, soprattutto per il nostro stomaco, che può far fatica a riprendere il ritmo solito. Se è vero che i tempi della quotidianità ci obbligano, spesso, a dedicare meno spazio al pasto, evitate, specie i primi giorni, un pranzo frettoloso. Soprattutto, non rimanete davanti al pc ma approfittatene davvero per una pausa.

Nei primi giorni del rientro si fa maggior fatica a concentrarsi e gli occhi si affaticano di più, con il rischio di creare le condizioni perché si scateni a fine giornata un fastidioso mal di testa. La pausa pranzo diventa, a maggior ragione, un momento rigenerante.

Cercate, inoltre, di adottare un'alimentazione sana e leggera con un sufficiente apporto di vitamine, sali minerali e liquidi, di aiuto contro le difficoltà del rientro. State attenti ai condimenti eccessivi che ‘affaticano’ l'apparato digerente e lo stomaco, accentuando i sintomi gastrointestinali che potrebbero presentarsi nella fase di ‘riadattamento’ dopo le vacanze, quali ad esempio, gonfiore, stitichezza, acidità di stomaco.

Importante è non esagerare con gli zuccheri semplici contenuti soprattutto in caramelle, dolci e bibite, e con i caffè. La caffeina, o altre sostanze energetiche, possono senz'altro essere utilizzate in caso di necessità ma con moderazione. Infatti, queste bevande permettono di stimolare il sistema nervoso centrale e in un momento di ripartenza e ripresa del ritmo di vita consueto, potrebbero contribuire a farvi sentire più irritabili e tesi.

Un frutto particolarmente consigliato è l'uva che, oltre a essere di stagione, è ricca di vitamine come la vitamina B6, la vitamina A e la vitamina C. È fondamentale, poi, fare sempre una buona colazione per poter iniziare la giornata al meglio e consumare cene leggere che favoriscono un buon riposo.

**Mens sana in corpore sano.** Ponetevi l'obiettivo di rimettervi o mantenervi in forma. Per alcuni le vacanze sono un buon momento per riprendere lo sport, per altri, al contrario, un'occasione per rilassarsi anche attraverso i piaceri della tavola, con la conseguenza che settembre diventa il mese per “rientrare nei ranghi” anche sul piano alimentare.

Sia come sia, sport e movimento sono un'ottima medicina anche per combattere qualunque forma di ansia e tensione, pure quelle legate alle incombenze del rientro. Iscrivetevi, quindi, in palestra o sfruttate ancora il bel tempo di settembre per andare a fare una corsa o un allenamento all'aria aperta. Infatti, in questo momento, l'attività fisica, oltre che tenervi la mente occupata dalle preoccupazioni dell'ufficio, dello studio e della routine, vi aiuterà a sentirvi anche più in forza ed energici per affrontare gli impegni e i ritmi della normalità.

Fare sport significa, infatti, far aumentare il livello di endorfine che vi farà sentire più felici e sereni, a beneficio della mente e del corpo. Inoltre, un'attività fisica regolare è di grande aiuto anche per combattere tensioni e dolori muscolari. Si tratta di disturbi soprattutto i primi giorni di lavoro e specie se dovete stare diverse ore in piedi o seduti alla scrivania, tenderanno a ricomparire come diretta

conseguenza di posture prolungate e, a volte, scorrette oltre che della tensione emotiva.

Se non avete mai provato, questo potrebbe essere il momento giusto per avvicinarsi allo yoga o al pilates. Possono essere praticati da persone di tutte le età ed entrambe le discipline servono a migliorare il benessere mentale e quello fisico. Infatti, oltre a tonificare i muscoli, praticare questo tipo di esercizi favorisce il rilassamento mentale.

**Affidatevi a Morfeo.** La prima misura da prendere, se avete alterato i vostri ritmi, è quella di recuperare la regolarità del sonno. Infatti, l'insonnia è un disturbo molto frequente nei primi giorni dopo il rientro poiché bisogna riuscire ad adattarsi di nuovo ai tempi dettati dal lavoro e dalla scuola.

Spesso d'estate si rimane svegli più a lungo, facendo le cosiddette "ore piccole" ed è importante, quindi, tornati a casa, andare a letto prima e impostare la sveglia ogni mattina alla stessa ora per riadattare i ritmi del sonno fino alla normalità. Qualora sia difficile cadere tra le braccia di Morfeo, non utilizzate smartphone e tablet per distrarvi e sperare di prendere sonno. La luce degli schermi, infatti, non favorisce il rilassamento, anzi tende a "svegliarci". Meglio, quindi, leggere un libro o ascoltare della musica.

Se questi accorgimenti non dovessero bastare per alleviare il peso di ritornare alle vecchie abitudini, esistono farmaci di automedicazione - ossia quelli senza obbligo di prescrizione, riconoscibili grazie al bollino rosso che sorride sulla confezione - che offrono soluzioni terapeutiche efficaci e sicure per gestire al meglio piccoli fastidi di salute legati allo stress da rientro:

- **Cattiva digestione e acidità di stomaco** - In questi casi possono essere utili procinetici e antiacidi per la cattiva digestione. I procinetici favoriscono la ripresa del transito dei cibi attraverso lo stomaco, oltre a contrastare nausea e vomito, mentre gli antiacidi sono un utile aiuto in caso di bruciore di stomaco e reflusso gastro-esofageo.
- **Stitichezza** - In caso di stitichezza occasionale possono essere di aiuto i lassativi ma mai abusarne.
- **Pancia gonfia** - Il gonfiore, si può sconfiggere grazie agli adsorbenti intestinali, che consentono di assorbire i gas in eccesso e risolvere aerofagia e meteorismo.
- **Dolori e tensioni muscolari** - Fans (antinfiammatori non steroidei) per uso topico eventualmente da impiegare in caso di comparsa di tensioni cervicali e lombari.
- **Mal di testa** - Fans (antinfiammatori non steroidei) per uso orale.
- **Insonnia e disturbi del sonno** - Farmaci ad azione blandamente sedativa a base di passiflora e valeriana utili per regolarizzare il ritmo sonno-veglia.

Ricordatevi che è sempre necessario conservare i farmaci nel modo corretto. Evitate, quindi, forti sbalzi di temperatura. Evitate di conservarli in un posto umido e teneteli lontani dalla portata dei bambini. Prima di utilizzare i farmaci di automedicazione è necessario leggere con attenzione il foglietto illustrativo e, in caso di dubbio, rivolgersi al farmacista o al proprio medico di fiducia.