Siracusa. Sindrome da rientro, ecco come affrontare bene la ripresa post vacanze

Fine agosto, tempo di rientro per molti vacanzieri. La ripresa delle attività rappresenta sempre un o momento delicato per chi dalle spiagge o dalle località turistiche si ritrova catapultato nuovamente nella routine di tutti i giorni, con gli impegni di sempre e la prospettiva di diversi mesi davanti di lavoro e incombenze varie. Un momento da affrontare nel giusto modo e "senza pretendere troppo da sé stessi- spiega lo psicoterapeuta Roberto Cafiso- L'organismo ha bisogno di riprendere il ritmo di sempre, a partire dalla regolarità dal punto di vista dell'alimentazione e soprattutto del rapporto sonno-veglia. Tornare al lavoro- prosegue lo specialista siracusano- rappresenta innanzitutto un motivo per sentirsi fortunati, se si considera che tanti, che non hanno un'occupazione, sarebbero ben lieti di essere "costretti" a tornare in ufficio o comunque alla propria professione. Un pensiero che non va tralasciato e che può certamente aiutare ad affrontare meglio quella che comunemente viene definita "sindrome da rientro". Stop agli eccessi significa, però, anche riprendere con cautela. "Controproducente – dice ancora Cafiso- partire impiegando subito tutte le energie a disposizione o tentando di fare subito tutto quello che, durante il periodo di riposo, è stato lasciato in sospeso. Il rischio è di vanificare il recupero psico-fisico che le ferie hanno consentito di ottenere, se vissute senza esagerare in bagordi".