



# Stress da rientro? Abbiamo chiesto come gestirlo alla Psicologa Jessica Combi.

da Jessica Combi | sabato, 9 settembre, 2017 | Uncategorized | 0 commenti





## Stress da rientro? Abbiamo chiesto come gestirlo alla Psicologa Jessica Combi

*Stress da rientro post vacanze? Con l'inizio del mese si rientra a scuola e lavoro: abbiamo intervistato la Dott.ssa Combi raccogliendo i suoi consigli*

Sono milioni gli italiani che si trovano ad **affrontare lo stress da rientro a lavoro [VIDEO]** o a scuola dopo la pausa estiva: non si tratta di una patologia, ma di una condizione improvvisa che può portare a vivere un **malessere o un disagio psicologico**. A tal proposito abbiamo intervistato la **Psicologa Jessica Combi**, fondatrice della Pagina Facebook “#psicologia e Psicoanalisi da Freud ad oggi”.

## Intervista alla Psicologa Jessica Combi

**Dott.ssa Combi, partiamo facendo il punto della situazione: che cos'è lo #stress da rientro e perché così tante persone ne soffrono dopo un periodo di relax e distensione come quello che caratterizza una vacanza?**

La **sindrome da stress da rientro** colpisce all'incirca sei milioni di italiani e si manifesta con una costellazione sintomatologica piuttosto variegata quale: astenia,

difficoltà di concentrazione, irritabilità, ansia, apatia, mal di testa e disturbi del sonno, sensazione di sentirsi fuori forma nonostante il periodo vacanziero appena concluso.

Quest'ultimo aspetto può, altresì generare una sorta di **senso di colpa** per la sensazione di non essere riusciti a **sfruttare al meglio la pausa dagli impegni lavorativi [VIDEO]**, ma non è così, anzi, talvolta, è proprio nei casi in cui si è riusciti a staccare completamente la spina che risulta più difficile la ripresa. Sono molte le cause che possono **esacerbare lo stress** da rientro e una di queste è proprio la differenza dei ritmi vacanzieri dove spesso il leitmotiv è "libertà e divertimento" con quelli dettati dalle **scadenze, impegni e responsabilità lavorative**, che portano ognuno di noi a dover riadattarsi alla nuova condizione.

**Per quanto riguarda invece la gestione della situazione di stress, quali strategie è possibile seguire per affrontare il problema?**

Innanzitutto sarebbe utile che la ripresa delle attività avvenisse in **modo graduale ponendosi degli obiettivi per tappe [VIDEO]**, quindi più raggiungibili.

Settembre porta con sé l'idea di un "nuovo inizio" forse ancor più del mese di gennaio, quale momento migliore per concretizzare un **cambiamento di prospettiva** o qualcosa di desiderato? Iniziare un nuovo sport, seguire una passione o più in generale ritagliarsi del tempo per sé. I lati positivi delle vacanze estive dovrebbero continuare a far parte della quotidianità settembrina evitando così un brusco rientro al solito tran tran. Sarà utile cercare di mantenere il contatto con la natura e coltivare le relazioni amicali. Un altro aspetto da considerare è che il malessere **dovrebbe rientrare entro pochi giorni**, qualora non fosse così potrebbe essere utile chiedere un aiuto psicologico per affrontare al meglio la difficoltà esperita.

**Infine, guardando la vicenda da un punto di vista più ampio, appare quasi paradossale che le persone si riscoprano spesso più stressate e ansiose dopo le vacanze rispetto a quando sono partite. Quale atteggiamento adottare per cercare di prevenire tale condizione?**

Io credo che ogni stagione porti con sé lati positivi e come li viviamo spesso dipende dal nostro atteggiamento interiore.

Se il periodo estivo ci ha regalato dei momenti spensierati **non focalizziamoci sul passato ma sul nostro "qui e ora"**, ad esempio potremmo notare che da questi momenti positivi possiamo trarre la forza **per affrontare gli impegni [VIDEO] con rinnovata energia**. Con un atteggiamento differente magari questo settembre appena iniziato porterà con sé momenti ancor più positivi di quello appena trascorso e, allora, perché non provare? #lavoro 2017

Vedi l'[articolo](#)

## Articoli recenti

Videocorso sugli aspetti psicologici nell'infertilità, nella gravidanza e nel post-partum.

La depressione post-partum del papà.

La depressione post-partum della mamma.

Stress da dentro? Abbiamo chiesto come gestirlo alla Psicologa Jessica Combi.

Nasce un bambino, nasce una mamma.

## Commenti recenti

## Archivi

maggio 2018

settembre 2017

maggio 2017

aprile 2017

novembre 2016

## Categorie

Uncategorized

## Meta

[Accedi](#)

[RSS degli articoli](#)

[RSS dei commenti](#)

[WordPress.org](#)



Dott.ssa Jessica Combi - Psicologa in Milano - N° iscrizione OPL: 18752 - CF:

CMBJSC77E67F205P - PI: 10249360966