



Rientro a scuola e al lavoro, come affrontare la routine con serenità

Il rientro dalle vacanze può essere un momento complicato, sia per i più piccoli, che per gli adulti. La sensazione di “blues post-vacanza” è comune e si manifesta con stanchezza, irritabilità, difficoltà a concentrarsi e malumore. Ma non occorre disperarsi, con un po' di organizzazione e alcune strategie, è possibile affrontare questo periodo con tranquillità, senza lasciarsi prendere dall'ansia. In questa intervista, ecco allora, per un rientro sereno a scuola e al lavoro, alcuni consigli della Dott.ssa Adelia

Dott.ssa Lucattini, il rientro alla routine dopo le vacanze può causare stress, sia nei bambini, che negli adulti. Quali sono i principali segnali di difficoltà nel riadattamento che dovremmo osservare?

“Nei bambini che riescono a verbalizzare le proprie emozioni, dicono apertamente di essere tristi, che hanno nostalgia delle vacanze e che non vogliono tornare a scuola. Invece, i bambini che non sono in grado di riconoscere o esprimere pienamente ciò che sentono, manifestano irritabilità, ipersensibilità emotiva, capricci e litigiosità, alcuni genitori descrivono questi comportamenti che sono dettati da ansia di separazione o da una lieve caduta depressiva, come un comportamento “strano”, insolito.

Negli adolescenti e negli adulti, la depressione post-vacanza ha molti dei sintomi caratteristici di un disturbo d'ansia o dell'umore: insonnia, mancanza di energia, irritabilità, difficoltà di concentrazione e ansia. Ma a differenza della depressione vera e propria, il disagio è di breve durata e passa dopo circa due settimane dalla ripresa delle attività e della routine autunnale”.

Ha parlato di un fenomeno recente che coinvolge molti adolescenti, ovvero che durante l'estate, si trovano a studiare per test d'ingresso universitari. Quanto incide questo mancato riposo sul loro benessere psicofisico, e quali sono i rischi a breve e medio termine?

“È certamente positivo che ci sia un desiderio di migliorarsi e progredire, nella vita, nello studio e nel lavoro. Studiare già al liceo, preparando i test per l'ingresso all'Università, dimostra di avere un desiderio personale, un progetto di studio dopo le superiori e anche un'idea, una fantasia positiva, su una professione futura. Il rischio a cui prestare molta attenzione è di un sovraccarico di fatica, mentale da eccesso di studio e fisico in primis da sedentarietà. È importante sapere che carichi di studio molto pesanti non possono essere protratti a lungo, al massimo per un mese, altrimenti, vi è un rischio di burnout, di “esaurimento” nervoso e di disturbi fisici, anche importanti, da stress. Inoltre, possono insorgere agitazione psicofisica e insonnia, in alcuni casi ipomaniacalità o depressione. “Est modus in rebus”, un'organizzazione ferrea che preveda pause di riposo e svago, è indispensabile. Gli adolescenti hanno bisogno di vivere una vita di gruppo e di fare più esperienze, diversificate e arricchenti. Inoltre, mai abbandonare l'attività fisica poiché distende, ricarica e segna il passo del tempo interno”.

Per gli adulti, l'estate spesso non rappresenta una vera pausa, in quanto utilizzano il tempo per formarsi o prepararsi a nuove sfide lavorative. Come possono bilanciare la necessità di avanzamento professionale con il bisogno di riposo?

“Per quanto riguarda gli adulti, soprattutto i giovani adulti (tra i 30 e i 40 anni), utilizzano il periodo estivo mentre ancora lavorano e durante le ferie, per studiare, professionalizzarsi, sostenere esami universitari, preparare prove di concorsi o colloqui lavorativi, sostenere prove di lingua, diplomi richiesti in molte posizioni lavorative. Pur essendo una scelta consapevole, anche nelle sue implicazioni in termini di fatica e impegno, di fatto non fanno pause, né vacanza, né staccano dalla faticosa routine quotidiana. È anche da tenere in conto che in quella fascia d'età possono avere già figli di cui occuparsi e un partner con cui vivere e coltivare la relazione. Il focus è sempre l'organizzazione del tempo e dallo stabilire delle priorità. Ogni cosa a suo tempo, c'è un tempo per lavorare, uno per studiare, uno per stare con i figli, coniuge o partner. Fondamentale tutelare il tempo per il riposo. Mai sacrificare le ore notturne per più di due giorni consecutivi poiché il rischio burnout, ansia e depressione aumenta molto”.

Parlando di bambini, molti genitori si preoccupano dell'ansia da separazione al momento del ritorno a scuola. Come possono riconoscerla e quali strategie possono adottare per gestire la situazione in modo sereno?

“Il disturbo d'ansia da separazione (SAD) è il disturbo d'ansia più comune e ha molte conseguenze, in

particolare per i bambini e gli adolescenti in età scolare. Le ripercussioni includono preoccupazioni eccessive anche per piccole cose, disturbi del sonno, rifiuto di uscire di casa e poi di tornare dopo aver giocato all'aperto, litigi con fratelli e amichetti, diminuzione o aumento della fame. I più piccoli possono essere più lamentosi o agitati, richiedere un continuo rapporto fisico con i genitori, talvolta di tornare a dormire nel lettone dopo tanto tempo.

I genitori devono affrontare l'argomento, chiedere ai figli come si sentono, dire che li capiscono, parlare delle belle cose dell'estate e di quello che accadrà. Prospettare che con la scuola rivedranno i compagni di classe, ci sarà la ripresa dello sport e delle attività artistiche, in modo da creare un ponte psicologico tra l'oggi e ciò che sarà".

Lei ha menzionato l'importanza di creare una "decompressione" graduale prima di rientrare al lavoro o a scuola. Quali pratiche concrete suggerisce per favorire un rientro più sereno e senza stress?

"Per i genitori, accordarsi con gli altri genitori per fare incontrare e fare giocare i propri figli insieme, per gli adulti riprendere contatti con amici e parenti, organizzando delle uscite o degli incontri piacevoli per figli e genitori. Gli adulti non hanno necessità di un'organizzazione giornaliera, poiché hanno una maggiore capacità di adattamento al cambiamento di bambini e adolescenti, ma alcuni giorni di decompressione andrebbero sempre programmati fin dall'inizio della vacanza. È bene prendersi qualche giorno di pausa anche a casa, per rientrare progressivamente nei ritmi abituali. Importantissimo è coltivare la socialità e difendere i momenti conviviali, almeno una volta a settimana, al massimo ogni due".

Quando le difficoltà di adattamento diventano troppo pesanti e sfociano in ansia o confusione, quali sono i segnali che indicano la necessità di un supporto specialistico o psicoanalitico?

"Per adolescenti e adulti, se si manifestano gravi difficoltà nell'organizzazione, se la fatica avesse sopraffatto le forze fisiche e mentali e si affacciano ansia o confusione, allora, è utile chiedere un aiuto specialistico e psicoanalitico per ritrovare la propria centratura, riuscendo a conciliare e portare avanti più impegni, senza cadere nel burnout o scivolare in una depressione clinica più severa".

Quali consigli si sente di dare ai genitori?

-Ridurre progressivamente il tempo trascorso davanti allo schermo o sui dispositivi elettronici. Anche se poco, con la scuola, il tempo deve essere prosciugato al minimo o proprio negato, favorendo attività divertenti, piacevole e ansiolitiche alternative, da fare all'aperto o a casa. Per i figli adolescenti, supportarli nello sport;

-È importante avere a casa una regolarità per i pasti, simili a quelli autunnali o scolastici. La fame o il calo di zuccheri (ipoglicemia) rendono difficile l'apprendimento e la concentrazione a scuola, l'essere vivaci e creativi;

-Togliere progressivamente il cibo spazzatura e le bevande gassate per favorire, spremute, concentrati e cibi salutari per un organismo in crescita;

-Andare insieme a scegliere gli "attrezzi" per lo studio e libri per il nuovo anno scolastico. Non solo utili e necessari, hanno anche un valore simbolico. Sono di accompagnamento al nuovo anno, una compagnia affettuosa nei momenti in cui la mancanza dei genitori o di casa si fa sentire. Rispondono ad un bisogno interiore di "sentirsi coccolati" che ci accompagna per tutta la vita;

-Per i figli adolescenti che stanno studiando in parallelo per scuola e test d'ingresso all'università, è necessario aiutarli a gestire una buona suddivisione del tempo che comprenda le giuste pause, assolutamente necessarie. "C'è un tempo per ogni cosa".

-Se l'ansia di separazione o la fobia scolastica non fossero più gestibili dai genitori, nonostante tutta la

riorganizzazione dopo le vacanze estive, la preparazione prima della scuola e anche parlando tanto con i figli, è utile una consultazione psicoanalitica per sciogliere i nodi, dipanare la matassa delle paure e affrontare il nuovo anno in serenità, con forza e coraggio”.

[Read More](#)
