



FEDERCHIMICA
ASSOSALUTE

Associazione nazionale farmaci di automedicazione

COMUNICATO STAMPA

“Sindrome da rientro”: come affrontarla per un ritorno sereno dopo la pausa estiva

I CONSIGLI DI ASSOSALUTE-FEDERCHIMICA PER NON PERDERE I BENEFICI DEL RIPOSO ESTIVO

Milano, 4 settembre 2023 - I giorni di vacanze e relax stanno volgendo al termine ed è, per molti, arrivata l'ora di riporre la valigia nell'armadio per prepararsi a una nuova stagione lavorativa con la giusta dose di energia.

Ma non per tutti è così semplice. Per coloro che sono soggetti alla **“sindrome da rientro”**, il ritorno dalla pausa estiva può essere un momento difficile da affrontare. Così, **Assosalute, Associazione nazionale farmaci di automedicazione, parte di Federchimica**, ricorda alcuni dei disturbi più comuni che si possono riscontrare in questo periodo e consiglia le giuste misure di prevenzione e i rimedi da adottare, anche grazie al ricorso responsabile ai farmaci da banco, riconoscibili per la presenza del bollino rosso che sorride sulla confezione.

La “sindrome da rientro”: di cosa si tratta?

Ritornare ai ritmi quotidiani non è per tutti “indolore”. In brevissimo tempo bisogna modificare di nuovo il proprio stile di vita, recuperando le abitudini “dimenticate” durante il riposo, come programmare la sveglia per iniziare di buon'ora la giornata, riprendere il tran-tran quotidiano fatto di impegni, orari, scadenze e riaprire l'agenda con i punti lasciati in sospeso prima delle meritatissime ferie. Tutte attività che, dopo settimane di relax e una pausa prolungata dal lavoro, possono generare quella che comunemente viene definita come **“sindrome da rientro”**, ovvero una serie di sentimenti negativi – irritabilità, tristezza, ansia – che si possono sperimentare ritornando alla quotidianità e che sovente si manifestano insieme a **disturbi fisici** legati allo stress fisico e mentale di riprendere le abitudini di sempre, così facili da modificare in vacanza.

Come il corpo risponde allo stress da rientro: mal di testa e disturbi gastrointestinali

È il **mal di testa** il primo disturbo a comparire. Si tratta, in genere, di **cefalea tensiva**: si presenta con un dolore sordo e persistente di durata variabile (da



mezz'ora fino ad alcuni giorni). La **sensazione di disagio** è spesso descritta come una **pressione o una fascia stretta attorno alla fronte**, quasi come se si indossasse un elmetto troppo stretto. Talvolta, la pressione e la sensazione dolorosa possono estendersi alla parte posteriore della testa o al collo, amplificando ulteriormente il disagio. Le cefalee di questo tipo sono proprio il risultato dello stress e dell'ansia e, in questo caso, sono un **segnale di adattamento alla ripresa repentina del ritmo della vita lavorativa**.

Per prevenire crisi di cefalea tensiva, sarebbe meglio, i primi giorni di lavoro, fare pause frequenti variando, se possibile, la tipologia di attività (p.es. lavoro al PC, riunioni, telefonate). Se il lavoro lo consente, meglio aumentare il ritmo progressivamente.

Inoltre, nonostante il riposo, il rientro spesso si caratterizza per un senso di **stanchezza eccessivo** che si accompagna al mal di testa: difficoltà di concentrazione, "lentezza" mentale, affaticamento sono ulteriori segni di adattamento dell'organismo al cambiamento.

Il ritorno dalle vacanze può causare anche **disturbi gastrointestinali** per vari motivi. Prima di tutto, **durante le ferie**, ancor più se si è scelta una meta lontana ed esotica, molti tendono a **modificare la propria dieta**, consumando cibi e bevande che normalmente non fanno parte della propria routine alimentare. Questi cambiamenti possono causare fastidi nei ritmi intestinali quando si ritorna alla dieta abituale.

Inoltre, il rientro al lavoro significa, per molti, tornare a "pause-caffè" accompagnate da snack dolci o salati, e a pasti veloci e non sempre equilibrati, tipici di un pranzo consumato in fretta, a volte davanti al PC, senza dedicare la giusta attenzione e il tempo corretto a un momento importante della giornata. La ripresa di queste cattive abitudini può avere ripercussioni su stomaco e intestino: il cibo ricco di zuccheri, grassi e sale, può alterare l'equilibrio dei batteri nell'intestino causando così **squilibri nella flora intestinale**.

Infine, anche lo **stress** determinato dal rientro può avere un impatto significativo sul sistema gastrointestinale. Esso, infatti, può esacerbare problemi come la **sindrome dell'intestino irritabile e il reflusso gastro-esofageo** accompagnati da sensazioni di nausea, dolori addominali, gonfiore, bruciore di stomaco e talvolta difficoltà digestive.

Per prevenire o mitigare i sintomi è importante **adottare un approccio proattivo**, in cui è fondamentale, innanzitutto, sforzarsi di avere una **dieta quanto più possibile equilibrata e sana**, senza dimenticare di fare un esercizio **fisico regolare** che aiuta la motilità intestinale.

Rientro alla scrivania: dolori muscolari e occhio secco

Le ferie rappresentano spesso il momento dell'anno in cui ci si muove di più: si fa più sport, si cammina di più e, soprattutto, non si passano ore alla scrivania. Tornare al lavoro, invece, significa, per molti, restare seduti per ore davanti a un PC e questo genera **tensioni e dolori muscolari**. Il ritorno alla sedentarietà si accompagna così a irrigidimento dei muscoli del collo e delle spalle e a **mal di schiena**, soprattutto se la postura è scorretta o l'ergonomia del luogo di lavoro è inadeguata. Anche in questo caso **lo stress e l'ansia del rientro possono aggravare l'insorgenza di tensione muscolari**, specialmente nella zona del collo e delle spalle, dove tendiamo a "trattenere lo stress".

Per prevenire tensioni muscolari e mal di schiena è importante fare pause regolari per allungare e rilassare i muscoli, ruotando il collo di tanto in tanto, utilizzare sedie ergonomiche e adeguare l'altezza del monitor del computer per evitare di guardare in basso o in alto per lunghi periodi.

Dopo ore spese ad ammirare paesaggi, a stare in compagnia o a leggere un libro, il rientro al lavoro per molti può comportare il ritorno alla sovraesposizione alle **luci blu** degli schermi di computer, tablet o cellulari, dispositivi comuni a molti lavori. Questo può portare a **secchezza oculare**, che si manifesta quando vi è un'insufficiente lubrificazione dell'occhio, con i sintomi che possono variare da lievi a gravi, come arrossamento, prurito, bruciore, fotofobia, visione offuscata e sensazione di avere un corpo estraneo nell'occhio.

Per alleviare i sintomi, è consigliato fare pause frequenti dagli schermi (la cosiddetta regola 20-20-20: ogni 20 minuti, guardare un oggetto a 20 piedi di distanza, circa 6 metri, per 20 secondi) e mantenere una buona idratazione oculare.

Stress post-vacanze: infezioni e disturbi del sonno.

La sindrome post-vacanza è, quindi, un problema di adattamento. Non a caso **tristezza, nostalgia** e talvolta **angoscia**, sono comuni quando un periodo bello e positivo, come quello delle vacanze, volge al termine. Ritornare al lavoro e alle

incombenze di tutti i giorni può accompagnarsi a resistenza emotiva con effetti negativi sull'umore con senso di sopraffazione e **ansia**.

Di conseguenza, il **sistema immunitario** può risentirne: quando ci sentiamo sotto pressione può indebolirsi, facilitando l'insidiarsi di infezioni che normalmente riuscirebbe a debellare. Ciò si traduce in una maggiore vulnerabilità ad alcuni disturbi come il comune raffreddore. Non è infrequente, infatti, ammalarsi proprio nel periodo del rientro al lavoro dopo le vacanze.

Anche **l'insonnia o la difficoltà a prendere sonno** possono essere conseguenze del rientro al lavoro. Oltre che da eventuali fusi orario, durante le ferie, i ritmi del riposo vengono sovente modificati (si tende a svegliarsi e ad andare al letto più tardi) e il cambiamento repentino del ritmo circadiano imposto dal ritorno alle consuete abitudini può contribuire in modo sostanziale a interrompere i cicli di sonno. La situazione, anche in questo caso, può essere complicata dallo stress delle cose da fare al rientro che può rendere più difficile una buona qualità del riposo.

Se possibile, prima del rientro al lavoro, cercate di “ritarvi” progressivamente sui consueti ritmi cercando di anticipare la sveglia e il momento di andare a letto, riposando un numero adeguato di ore.

Quando la “sindrome da rientro” deve preoccupare?

In genere, chi è affetto dalla sindrome da rientro sa che essa genera una serie di disturbi psico-fisici di breve durata. Non è, tuttavia, sempre così. In alcune persone, **può trasformarsi in stati ansiosi gravi, che possono manifestarsi come fobia sociale**, soprattutto se il ritorno al lavoro implica interazioni sociali intense, sfidanti o difficili.

Nei casi più gravi, la sindrome da rientro può portare a episodi di intensa angoscia, che possono sfociare addirittura in attacchi di panico. Queste reazioni, se persistenti, possono essere debilitanti e richiedono l'intervento di un professionista della salute mentale.

È importante, quindi, prendersi cura di sé stessi, cercando di **gestire l'emotività** con uno stile di vita sano per sostenere il sistema immunitario e affrontare al meglio il periodo di transizione. Ad esempio, piccole attenzioni all'equilibrio mentale possono essere rivelarsi molto utili: al mattino o prima di coricarsi, la meditazione e, per chi lo pratica, lo yoga possono essere molto utili per gestire l'ansia e rilassare il corpo. Queste tecniche aiutano a calmare la mente, riducono lo stress e promuovono un senso di benessere generale.

L'aiuto dell'automedicazione per gestire i sintomi della sindrome da rientro

1. **Mal di testa:** in caso di mal di testa occasionale è possibile ricorrere a farmaci ad azione analgesica e antidolorifica.
2. **Disturbi gastro-intestinali:** per contrastarli, in caso di necessità, è possibile utilizzare diversi farmaci di automedicazione a seconda del disturbo predominante: lassativi in presenza di stitichezza occasionale, antiacidi contro acidità e bruciore di stomaco, fermenti lattici e procinetici per riequilibrare l'intestino e contrastare la digestione lenta, adsorbenti intestinali in caso di gonfiore addominale (aerofagia e meteorismo).
3. **Dolori muscolari e mal di schiena:** i farmaci di automedicazione ad azione antinfiammatoria o miorilassante possono essere impiegati sottoforma di gel, creme, pomate o cerotti oppure per via generale, come compresse o bustine.
4. **Occhio secco:** farmaci di automedicazione per uso topico ad azione lubrificante, antisettica e antinfiammatoria.
5. **Insonnia e disturbi del sonno:** se occasionali, farmaci a base blandi sedativi vegetali.