

# **STRESS DA RIENTRO DALLE VACANZE: CONSIGLI PER RICONOSCERE I SINTOMI E COMBATTERLO**

Fine delle vacanze: stress a non finire? È la sindrome da rientro.

Lo **stress da rientro dalle vacanze** è la sindrome più comune che colpisce chi ha finito le ferie infatti il momento del rientro è molto critico per molti: si torna in città, al lavoro, si ritrova la propria quotidianità e la propria routine.

Per ingranare ci vogliono diversi giorni e può capitare di sentirsi sopraffatti dall'ansia e dallo **stress da rientro**.

Innanzitutto, la prima cosa da fare è quella di **riconoscere i sintomi** dello stress da rientro.

Se vi sentite stanchi, inquieti, annoiati, deboli e con un costante senso di insoddisfazione addosso, vuol dire che siete stati colpiti. La colpa è del cambio di abitudini e del ritorno al proprio mondo fatto di responsabilità e impegni.

Tuttavia, per combattere lo stress da rientro ed evitare che diventi qualcosa di più grave ecco come gestire lo stress da rientro:

- 1. fate dell'attività fisica** (come quando eravate in vacanza)
- 2. concedetevi momenti per voi** (come quando eravate in vacanza)
- 3. state all'aria aperta** (come quando eravate in vacanza)
- 4. fatevi delle sane dormite** (come quando eravate in vacanza)
- 5. mangiate bene** (come quando eravate in vacanza)

Verrebbe da commentare: grazie assai degli "utili" consigli.....