
Feste: Gulino (Psicologi Toscana), "anche la ripartenza è uno stress, procedere a tappe concedendosi delle pause"

"La fase che segue alle feste natalizie può essere fonte di stress reale per chi fatica a ripristinare i ritmi di vita quotidiana. In questi casi il consiglio è quello di una ripartenza a tappe, per tornare a quella routine che contribuisce al nostro benessere". A dirlo è Maria Antonietta Gulino, presidente dell'Ordine degli Psicologi della Toscana. "Anche in Toscana - precisa - queste festività rappresentano un'occasione per tirare il fiato rispetto ai serrati ritmi giornalieri. Chiudono le scuole, si mettono in pausa molte attività lavorative, il tempo a disposizione si dilata. Ma non per tutti questa può dirsi un'occasione di vero relax". I fattori che possono innescare lo stress sono riconducibili ad una sovraesposizione per quel che riguarda le relazioni familiari, quelle amicali e le condivisioni alimentari. "Una dinamica - prosegue Gulino - che può generare pesantezza e stress, interferendo quindi con il tono dell'umore, già minato dal carico di notizie negative e difficoltà quotidianamente fronteggiate prima del Natale". Ma riprendersi dalle feste natalizie, che siano andate bene o meno, è sempre possibile. "Recuperiamo gradualmente i ritmi - il consiglio - regolando la nostra alimentazione e le ore di sonno. Ripristiniamo per obiettivi brevi e raggiungibili e a step successivi il nostro rientro a scuola, oppure al lavoro. Niente corse, niente progetti ambiziosi. Così ritroveremo una routine che è salutare ed efficace per il nostro benessere. Concediamoci momenti di pausa, attraverso l'attività fisica, l'incontro con amici, la lettura di un libro, l'ascolto della musica che ci piace, un film che non siamo riusciti a vedere presi dal vortice dei festeggiamenti, che spesso obbligano le nostre scelte individuali. E scegliamo di dedicare ogni giorno del tempo a ciò che fa star bene noi stessi, non solo gli altri. La cura di sé e l'ascolto delle proprie passioni è un grande toccasana per rimettersi gradualmente in salute".

Giovanna Pasqualin Traversa