

VIVERE AL MEGLIO

Salute, psicologia, scuola, non profit, ambiente

a cura di Monica Virgili



Strategie per superare il trauma da fine vacanze

C'è anche chi non fa vacanze per il terrore di affrontare il rientro. Lo sottolinea l'indagine *State of the American Vacation 2017*, condotta su oltre 2500 statunitensi, secondo cui per il 43% l'idea di dover (prima o poi) tornare alla routine è il maggior deterrente alle ferie o un incubo capace di rovinarle. Per un rientro soft, gli esperti consigliano di scaricare le mail ancor prima di mettere piede in ufficio, per evitare il "trauma" da casella ingolfata; meglio poi lasciarsi un giorno o due liberi a casa, per riprendere con più calma il ritmo abituale. «Riportare con gradualità il ciclo sonno-veglia negli orari consueti, prevedere incombenze più leggere nei primi giorni in ufficio, mantenere l'attività fisica aiuta contro la tristezza post-vacanza» osserva Claudio Mencacci, già presidente della Società di psichiatria (*psichiatria.it*). Riconnettersi alla quotidianità è più dura dopo pause lunghe, meglio staccare dalla scrivania poco ma spesso». La "sindrome da rientro" è comune soprattutto fra i 25-45enni nel pieno dell'attività lavorativa e può compromettere le giornate perché provoca ansia, stanchezza, confusione mentale, malessere. «Per combatterla portiamo in città un poco di vacanza: prepariamo piatti assaggiati in ferie, teniamo in vista foto od oggetti che ce le ricordino. E pensiamo al prossimo viaggio: progettare un nuovo momento di svago è un'iniezione di positività». *Elena Meli*

UN CERCHIETTO CHE FA PASSARE IL MAL DI TESTA

Per prevenire gli attacchi di mal di testa in chi soffre di emicrania cronica scende in campo la neurostimolazione transcutanea, una tecnica non invasiva che si avvale di un piccolo strumento, una sorta di cerchietto da appoggiare sulla fronte, che rilascia impulsi elettrici. A segnalarne le potenzialità come possibile alternativa alla cura farmacologica è uno studio italiano, pubblicato su *Neurological Sciences*. «Più di un terzo dei pazienti trattati ha presentato un globale vantaggio con una riduzione delle crisi di emicrania e del consumo di analgesici mensili di oltre il 50 per cento» segnala una delle autrici, Paola Di Fiore del Centro cefalee dell'Ospedale San Carlo di Milano. A.S.

CASA OZ FESTEGGIA I SUOI PRIMI DIECI ANNI

«Siamo partiti con l'idea di essere utili a più persone possibile» dice Enrica Baricco, fondatrice e presidente di CasaOz, la onlus che a Torino è sinonimo di casa, ospitalità, normalità per tante famiglie con bambini che sfidano la malattia, la disabilità, l'isolamento. Dal 2007 ha accolto e aiutato 2mila persone in trasferta da altre città per curare e seguire i figli. L'offerta è arricchita dal progetto MagazziniOz, una cooperativa sociale dove i ragazzi più grandi sperimentano l'inserimento lavorativo (casaoz.org). Benedetta Verrini