Il rientro, che gran fatica!

Prof.ssa Alessandra Graziottin

Direttore del Centro di Ginecologia e Sessuologia Medica H. San Raffaele Resnati, Milano

"Sono tornata in città da poco, dopo tre settimane di vacanze al mare, dove sono stata bene, con mio marito e i nostri due figli adolescenti. Ho ripreso il lavoro ma mi sento uno straccio. Piuttosto che alzarmi, la mattina, non so cosa farei. Sono senza energie. Ho letto che si tratta di una "sindrome da rientro dalle vacanze" e che ne soffre un italiano su tre. Che sia il mio caso? Dove finisce il contraccolpo da rientro e dove inizia la patologia? Dovrei fare qualche esame, secondo lei? Ah, ho 45 anni."

Stefania R. (Sondrio)

Sì, gentile Stefania, esiste un contraccolpo depressivo, da rientro dopo le vacanze, che può manifestarsi con la debolezza che lei descrive, e che in termini medici viene definita come "astenia". Il contraccolpo è più probabile se il confronto tra l'atmosfera lieve dei giorni al mare e la pesantezza della routine quotidiana è spiacevole. Soprattutto quando il lavoro non ci dà soddisfazioni particolari. La frequenza di questo sintomo "aspecifico", ossia non caratteristico o esclusivo di una data malattia, è in netto aumento, con un picco di incremento nelle città, specialmente in autunno. Le più colpite sono le donne fra i trenta e i quarantacinque anni, quando è massimo l'impegno sul fronte professionale e familiare, con figli spesso piccoli. Tuttavia nessun gruppo sociale, e nessuna fascia di età, è esente da questo sintomo. Non lo sono nemmeno i bambini, che anzi si lamentano di essere stanchi con un aumento di frequenza preoccupante.

Da che cosa è causata questa epidemia di stanchezza?

Dalla "delusione" del rientro in città. Dal risentirsi quasi in gabbia, in una vita routinaria, dopo la lievità e la libertà della vacanza. Dalla carenza cronica di sonno. Dall'aver agende sempre più dense di impegni, senza pause degne del nome, senza quel grande equilibratore che è il movimento fisico quotidiano. Dal perdere di vista gli spazi davvero personali, che ci diano una gioia autentica, anche attraverso gesti piccoli e intime oasi di soddisfazione. Dal non accorgersi che il nostro umore è virato al grigio e che la depressione, cugina prima dell'astenia, è in agguato. Dal vivere in spazi sempre più piccoli, in casa e sul lavoro, a cui manca la possibilità di uno sguardo verso il cielo. Dall'aver un'alimentazione squilibrata, con un eccesso di cibi raffinati, confezionati, riempiti di conservanti, coloranti, additivi chimici, e povera di magnesio, che è un antistress formidabile, ma anche di vitamine e altri oligoelementi essenziali.

La stanchezza è sempre negativa?

No, anzi. E' bene distinguere due tipi di stanchezza, con tutte le ovvie gradazioni intermedie:

1) una stanchezza "amica", sana, fisiologica, che compare quando abbiamo compiuto un lavoro fisico e/o psichico che ci ha comprensibilmente affaticati. E' la bella stanchezza che si assale

dopo esserci dedicati a un lavoro che ci piace e ci ha preso molto, dopo una giornata di sci, o di giardinaggio: con questo segnale il corpo ci dice che siamo in riserva di energia e abbiamo bisogno di ricaricarci, con un buon pasto, un po' di relax, di cui è amico il movimento fisico, una rasserenante lettura e un bel sonno. E' la stanchezza amica che ci fa avvertire un piacevole bisogno di dormire e che dopo un sonno profondo ci fa risvegliare al mattino freschi e pimpanti. E' un segnale che va ascoltato e rispettato, per non andare in riserva vera, lavorando o impegnandosi "oltre le forze";

2) una stanchezza "nemica", patologica, la vera e propria astenia, appunto, che compare in due situazioni: a) come sorella gemella di un'iniziale depressione, come è forse il suo caso. Si manifesta già al mattino, come una debolezza spossante che rende difficile alzarsi, dopo un sonno leggero, con molti risvegli, non riposante, e che non è motivata da recenti fatiche fisiche e/o psichiche, né da malattie in fase ancora subclinica (ossia non evidente). Per questo l'astenia va sempre ben valutata dal medico di famiglia in un'accurata diagnosi differenziale verso altre condizioni mediche che la possono causare; b) come conseguenza di malattie serie e delle loro terapie, quando l'organismo è usurato dalla gravità del problema ed esce provato da terapie aggressive. Per esempio, l'astenia è il sintomo più frequente nelle persone curate per tumore, ma il meno considerato dai medici.

Quali sono i sintomi tipici della stanchezza patologica?

Il sintomo più comune è la difficoltà a "fare", ad agire, a svolgere il proprio lavoro, fino alle più piccole mansioni quotidiane. La stanchezza si associa ad irritabilità, alterando la serenità di giudizio, su di noi e sugli altri. Ci mette le lenti nere sugli occhi. Ed ecco che tutto ci appare grigio, negativo, perdente, sconfortante, sconsolante, anche se fuori c'è il sole. Insieme, stanchezza ed irritabilità trascinano in basso l'umore: e tutto ci appare più difficile, o addirittura senza via d'uscita. La stanchezza patologica ci toglie la voglia di ridere, di giocare, di scherzare, di canticchiare, di stare insieme agli altri. E ci consegna a una crescente solitudine, circondata da una palude di irrisolutezza. Ci toglie lucidità: ed ecco che soluzioni a portata di mano diventano invisibili, irraggiungibili, impossibili. Il tempo necessario per svolgere qualsiasi compito si allunga: e, cosa più grave, si abbassa la soglia di attenzione. Aumentano gli errori, specie involontari, e anche la capacità di rendercene conto in tempo utile per correggerli. Aumenta l'impulsività nel parlare: ed ecco la frase che esce "per distrazione" e ferisce più di una spada. Aumentano gli errori alla guida: ed ecco il tamponamento, l'uscita sbagliata dal parcheggio, il mancato rispetto dei limiti di velocità o del senso unico. Più pericoloso di tutti, ecco il colpo di sonno che può essere fatale a sé e agli altri. Aumentano gli incidenti domestici, che sono la causa più frequente di morbilità e mortalità nelle donne casalinghe. Aumentano gli incidenti sul luogo di lavoro. Ma anche l'aggressività fisica, oltre che verbale, verso i figli piccoli, oltre che verso il/la partner. Non ultimo, la stanchezza uccide il desiderio e la capacità di essere sensuali, affettuosi e appassionati.

Per questo fa bene ad affrontare la sua stanchezza: la sua vita potrà riprendere colore e profumo, emozioni e solida salute, se ritroverà un'"ecologia del vivere" per stare bene tutto l'anno. Con il gusto di sentirsi viva, in armonia con se stessa, di nuovo piena di energia e di sole.

Approfondimento – Che cosa bisogna fare, se ci si sente assediati dalla stanchezza?

Mai banalizzare il sintomo. Bisogna parlarne con il proprio medico per distinguere tra una stanchezza amica, che ci dice "Guarda che le tue batterie sono in riserva, ricaricale", dall'astenia minacciosa, sintomo di allerta o conseguenza di una malattia grave. In particolare, il medico valuterà:

- la presenza di anemie da carenza di ferro, frequentissima nelle donne, specie se l'alimentazione è carente di questo essenziale oligoelemento: un'alimentazione equilibrata è la prima amica dell'energia vitale;
- una disfunzione della tiroide, per esempio l'ipotiroidismo;
- una disfunzione ormonale, per esempio relativa alla pre-menopausa;
- una parallela depressione, di cui la "sindrome da rientro" è un quadro fortunatamente minore e di breve durata, che tende a scomparire da sé;
- l'opportunità di esami più specifici, in base alla storia clinica e all'esame obiettivo.