

# Quello che abbiamo rimandato a luglio potrebbe metterci ansia a settembre

Il rientro dalle ferie estive può rivelarsi un passaggio complesso, traducendosi talvolta nella sindrome da rientro, con sintomi come ansia, insonnia e calo di concentrazione.

Il motivo potrebbe essere la matassa di pensieri e responsabilità che avevamo messo da parte a luglio, sapendo che l'avremmo ripresa a settembre.

In questa fase di ripartenza potremmo sentire ansia da prestazione, una tensione intensa che si manifesta quando sentiamo che le nostre capacità sono sottoposte a una valutazione.

Questo vissuto è spesso alimentato dal confronto costante. Per evitare di lasciarsi sopraffare, potrebbe essere utile un piccolo cambio di prospettiva, provando a focalizzarsi sul processo quotidiano anziché sul risultato finale. Coltivare l'auto-compassione e ascoltare il corpo sono piccoli passi per sbrogliare questa matassa.

Se senti che l'ansia da prestazione occupa troppo spazio, potrebbe essere utile partecipare all'incontro di Unobravox del 29 settembre, con Umberto Pelizzari, apneista e campione del mondo.

