

domenica, ore 16.13

che depressione!

Sunday blues, school bus blues o sunday night depression. Tutti termini diversi che gli inglesi usano per indicare il malessere che colpisce la domenica, quando si inizia a pensare alla settimana lavorativa e agli impegni che si dovranno affrontare. La "tristezza domenicale" è un fenomeno mondiale che colpisce un individuo ogni quattro, di entrambi i sessi. Queste persone iniziano a pensare al fatto che la domenica è il giorno che esaurisce il fine settimana e contano le ore che restano prima di tornare al lavoro, non riuscendo a godersi quel che resta del weekend. Di solito la sunday blues si manifesta nel pomeriggio tardo e di sera (secondo uno studio inglese, alle 16,13), anche se alcune persone iniziano a soffrirne dalla mattina o a pranzo. Fino a qualche anno fa era tipica degli studenti fuori sede che la domenica sera, dopo il weekend a casa, tornavano nella città universitaria, oggi si è diffusa tra lavoratori e single.

Un problema segnalato da Giacomo Leopardi

Non si tratta di un male moderno: già in passato si parlava di queste sensazioni, come dimostra la poesia di Giacomo Leopardi "Il sabato del villaggio", in particolare ai versi che descrivono la domenica "diman tristezza e noia recheran l'ore, ed al travaglio usato ciascuno in suo pensier farà ritorno", mentre il sabato "di sette è il più gradito giorno". «È una difficoltà che deriva dal passato, dove non si era esenti da problemi, ma che è diventato più frequente ai giorni nostri» spiega la dottoressa Chiara Ratto, psicologa e psicoterapeuta di Milano.

■ «La crisi economica che stiamo vivendo da qualche anno e l'incertezza sul futuro può avere conseguenze pesanti sul lavoro perché provoca una maggiore pressione del capo o dei colleghi, senza trascurare il fatto che si ha il timore di poter essere licenziati». La mancanza di lavoro, il rischio di tagli al personale e la preoccupazione economica aumentano lo stress del lunedì. Se a fine domenica si inizia ad avere pensieri su che cosa fare una volta seduti alla scrivania, si inizierà la settimana già nervosi e provati.

56



SINGLE PIÙ A RISCHIO

I single sono tra gli individui potenzialmente più a rischio di depressione domenicale. «Si tratta di un problema che riguarda anche la sfera privata, per questo chi non è sposato o fidanzato potrebbe essere più colpito rispetto ad altri. Spesso, infatti, queste persone non sanno come trascorrere le ore libere della domenica, non hanno una condivisione di affetti e passano tutto il pomeriggio in solitudine» continua la dottoressa Ratto. Un insieme di componenti che rappresenta un terreno fertile per la sunday blues. Infatti, secondo uno studio inglese, condotto su 2mila adulti, il 41% dei britannici soffre di depressione della domenica e di questi il 46% ha dichiarato di passare questa giornata da solo senza vedere o parlare con nessuno, mentre il 75% ha affermato di non uscire di casa per tutto il giorno.



per non cadere nella malinconia,

rompere la routine

e fare qualcosa di diverso

Gli inglesi lo chiamano "sunday blues" ed è quel malessere indefinito, che rovina puntualmente ogni fine settimana. Come tornare a godersi il riposo

LA GRAN FATICA DOPO LE VACANZE

Molto simile alla sintomatologia che colpisce chi soffre di sunday blues è quella legata alla "depressione post-vacanza". Quando si rientra dopo qualche settimana di relax, si fa fatica a fare tutto, a vivere la quotidianità. A differenza della depressione domenicale, però, questa dura solo i primi giorni dopo il rientro, che, infatti, vengono considerati quelli più a rischio. «Questo tipo di malessere passa entro la prima settimana di ripresa lavorativa. Normalmente è questo il tempo necessario per riadattarsi ai ritmi imposti dal lavoro e riprendere in mano la propria vita di tutti i giorni» chiarisce la dottoressa Ratto. Un consiglio per superare senza traumi il post-vacanza è quello di non tornare a casa il giorno prima di riprendere con il lavoro, ma di anticipare di un paio di giorni. In questo modo, oltre a rimettere in ordine maschere, pinne e costumi, ci si potrà organizzare con più calma, abituandosi a svegliarsi prima di mezzogiorno, così da non essere traumatizzati quando suonerà la prima sveglia.



trasformarsi in qualcosa di più serio? «Se è un fenomeno limitato alla sola giornata della domenica, allora non preannuncia nulla di più che un semplice senso di malinconia e di apprensione per il rientro al lavoro, magari perché c'è qualche problema con i colleghi o con il capo, o perché l'azienda vive un momento non particolarmente felice» spiega la dottoressa Ratto. «Quando, invece, il malessere va oltre questo singolo giorno, è segno di qualche forte insoddisfazione verso qualcosa nel lavoro o nella vita affettiva. In questi casi, il mio consiglio è quello di rivolgersi a uno specialista e seguire una psicoterapia per capire che cosa sta succedendo e superarlo».

*Servizio di Eliana Giunatrabocchetti.
Con la consulenza della dottoressa Chiara Ratto,
psicologa e psicoterapeuta a Milano.*

QUALCHE CONSIGLIO PER UN HAPPY(WEEK)END

- «Per combattere l'apatia e il senso di tristezza che può colpire la domenica pomeriggio può essere utile riprogrammare la propria giornata inserendo delle attività diverse da quelle abituali» suggerisce la dottoressa Ratto. Ecco alcuni consigli da mettere in pratica per combattere la malinconia che colpisce a fine weekend.
- **Vivi questo giorno come tutti gli altri**
Non pensare alla domenica come al giorno del riposo. Inserisci più impegni e più attività che ti consentiranno di non pensare a quello che ti aspetta lunedì al lavoro. Se resti a casa, dedicati a un hobby che puoi portare avanti di settimana in settimana.
- **Scambia il sabato con la domenica**
Basta essere abitudinari il weekend! Invertire le attività del sabato e della domenica aiuta a riempire la giornata pensando ad altro. Per esempio, si può decidere di spostare alla domenica la spesa (i supermercati sono sempre aperti) o le pulizie di casa, trasformando così il sabato nel giorno di riposo.
- **Invita gli amici**
Proponi ai tuoi amici di vedervi a casa loro o invitali per un aperitivo da te. Puoi anche organizzare tornei di carte per i più tradizionalisti o di playstation per chi è più tecnologico. Un'alternativa molto in voga in America è quella di ideare dei club di lettura, per discutere ogni settimana di un libro diverso, o di cucina, per scambiarsi ricette e segreti.
- **Programma una gita**
Se la domenica di solito ti trascini tra letto e divano, perché non approfittarne per organizzare un weekend fuori porta o semplicemente una giornata in una città d'arte che ti ha sempre incuriosito? Scegliere la meta, decidere che cosa visitare, dove dormire e in quali ristoranti o taverne mangiare può essere un modo molto stimolante per trascorrere delle domeniche mantenendo la testa impegnata in piacevoli attività.
- **Lasciati andare alle emozioni**
Non bisogna cercare di tenere tutto dentro o nascondere le emozioni che si stanno provando. La tristezza è un sentimento come gli altri, va vissuto per quello che è, e lasciare che passi. Scrivere su un diario i propri pensieri e le proprie emozioni può essere un valido aiuto per elaborarle e capire da dove nasce questo senso di tristezza, se deriva dal lavoro o dalla famiglia. In questo modo sarà più semplice affrontare il problema.

Come si manifesta

La maggior parte delle volte la depressione domenicale si manifesta in maniera molto lieve con sintomi come tristezza, apatia, voglia di piangere, ansia all'idea di ricominciare con la settimana lavorativa. «Nei casi più seri, invece, possono essere presenti anche sintomi fisici di malessere generale come nausea, mal di testa, mal di stomaco fino ad arrivare a soffrire di veri e propri attacchi di panico» afferma la dottoressa Ratto.

■ Come poter capire se questo problema è semplice noia e malinconia o se può