



SPUNTI DI RIFLESSIONE – settembre 2022

Settembre, il mese delle ripartenze e dei buoni propositi*

Esiste un calendario solare, che inizia formalmente ogni primo gennaio fin dal 1582 (anno in cui il calendario Gregoriano ha sostituito il calendario Giuliano) ed un “capodanno informale” che inizia ogni anno in una data diversa, circa a metà settembre, con l’avvio del nuovo anno scolastico.



Settembre rappresenta il mese in cui, archiviate le vacanze estive, riprendono le attività routinarie di bambini e ragazzi, la scuola in primis, ma anche tutte le attività extrascolastiche, dallo sport, alla musica, al catechismo, solo per citarne alcune.

Anche gli adulti tendono a rimandare a dopo l’estate i cambiamenti importanti: un trasloco, un nuovo lavoro, una riorganizzazione aziendale, un nuovo progetto, una relazione che si chiude, un cambio di look... Più che gennaio, quindi, sembra essere settembre il mese dei buoni propositi e



delle ripartenze.

Per chi, come noi, vive in un territorio a forte valenza turistica, settembre però assume anche un significato differente: è il mese della chiusura della stagione estiva, dei bilanci, dell’ultimo rush verso il riposo, che segue l’intenso periodo di lavoro. Nel momento in cui tutto riparte, chi ha faticosamente lavorato per tutta la primavera e l’estate, a settembre/ottobre cerca la tranquillità, la pace e il riposo.

Queste due posizioni così differenti, chi le vacanze le ha finite e chi non le ha ancora cominciate, si concentrano nel periodo iniziale dell’autunno, con significati ed effetti da analizzare e comprendere meglio.

Partiamo da un dato oggettivo, valido per tutti: Settembre è il mese in cui prende avvio l’autunno, diminuiscono le ore di luce e le giornate si accorciano. Le foglie degli alberi si colorano di giallo, arancio, ruggine per poi cadere. Spesso, questo cambio di stagione, porta con sé anche un certo fisiologico abbassamento del tono dell’umore e i cambiamenti citati, compreso il dover riprendere a indossare vestiti più pesanti, può in alcune persone aumentare il livello di ansia e la malinconia.



Questo può avvenire sia nelle persone che riprendono i ritmi più serrati, che durante le vacanze si erano allentati, sia per le chi ha lavorato durante il periodo estivo e quindi ora avverte un fisiologico calo delle energie psicofisiche oltre che una forte stanchezza a livello corporeo e mentale. Questo “stress autunnale”, può, in taluni casi, portare a veri e propri disturbi, sia a livello psicologico che fisico. Alcune persone, infatti riportano sintomi quali irrequietezza, scarsa tollerabilità alle frustrazioni, ansia, deflessione dell’umore, difficoltà di concentrazione, insonnia o ipersonnia, stanchezza generalizzata, mal di testa o disturbi gastrici. Quando la sintomatologia diviene fonte di forte disagio, anche le aree affettive, relazionali, lavorative della persona rischiano di venire compromesse.



Nella maggior parte dei casi, i sintomi sono di lieve intensità e di breve durata, e dopo che il corpo e la mente si sono riadattati al cambiamento stagionale,

solitamente, la persona riprende a svolgere la propria quotidianità con produttività e soddisfazione.



In linea generale può essere utile:

- Cercare di riprendere il ritmo sonno-veglia più consono al proprio fisico, con un numero di ore e una qualità del sonno che favorisca il riposo e la ricarica;
- Favorire il metabolismo con una alimentazione varia, ricca di frutta e verdura di stagione;
- Dedicare del tempo, anche residuale, all’attività fisica, leggera ma costante;
- Evitare di rimandare impegni, scadenze, cambiamenti tutti a settembre, ma cercare di suddividerli nell’arco dell’anno solare;
- Riprendere gli impegni personali e lavorativi senza sovraccaricarsi troppo;
- Porsi obiettivi semplici e concreti, aumentando la complessità ad ogni traguardo raggiunto;
- Evitare le relazioni con persone che creano ansia, sono continuamente lamentose e con pensieri costantemente negativi;
- Concedersi piccole gratificazioni;
- Trascorrere il tempo libero con le persone che ci rendono sereni e spensierati;
- Permettersi di sentirsi tristi... **la tristezza non è una malattia!**

È molto importante, infine, non sottovalutare l’intensità e la durata dei sopracitati sintomi: nel caso in cui tale disagio si manifesti con particolare severità e per un tempo prolungato può risultare opportuno rivolgersi ad un professionista, il quale potrà fornire sostegno rispetto a pensieri e stati d’animo negativi, riorientare le capacità di problem solving di fronte a situazioni stressanti.

Pensando invece a chi la “stagione” l’ha vissuta non da vacanziero, ma da lavoratore, l’autunno diventa la fase di chiusura di un periodo particolarmente intenso e faticoso. Lo stress del lavorare in modo “concentrato” in pochi mesi inizia a farsi sentire con i sintomi già descritti, come la stanchezza psico-fisica, e contemporaneamente, il calo di tensione, mantenuta altissima per tutto il periodo estivo, rende più facile l’emergere di vuoti di memoria,

disorientamento, somatizzazioni fisiche e/o il riacutizzarsi di problematiche sanitarie e/o relazionali, che mentre si “è in stagione” non si ha il tempo di preoccuparsene.

Ristoratori, albergatori, commercianti, camerieri, cuochi, commessi, manutentori, operatori turistici e balneari in generale, vivono l'autunno con una sensazione di “liberazione”, con la necessità di riposare e fare “silenzio” dopo la rumorosa attività lavorativa. Mentre intorno a loro la maggior parte delle persone riprendono la vita con i ritmi frenetici della “normalità”: i figli da portare a scuola, le feste di compleanno, il cambio armadio, il lavoro dalle 9 alle 18, le attività sportive, le iniziative culturali e ricreative, i lavoratori stagionali si trovano divisi tra il bisogno di riposare mente e corpo, di staccare e rigenerarsi e la necessità, soprattutto per chi ha figli, di riprendere il prima possibile le routine scolastiche ed extrascolastiche, con il rischio, per questi ultimi, di non riuscire a concedersi il meritato riposo.

Questo vale ancora di più per i ragazzi che, terminato l'anno scolastico a giugno, hanno iniziato a lavorare, “facendo la stagione” come bagnini, camerieri, baristi, lavapiatti, animatori, ecc... e, terminato il lavoro estivo, a settembre hanno ripreso subito la frequenza scolastica/universitaria.



È indubbio che il lavoro estivo aiuta i ragazzi ad assumersi impegni e responsabilità. Può quindi essere un sostegno alla formazione della personalità dei ragazzi, se inserito all'interno di un progetto globale di crescita. Inoltre, nel nostro territorio, sono molti i ragazzi che frequentano scuole e corsi che preparano al lavoro nel mondo turistico e della ristorazione, per questi, la stagione corrisponde ad un periodo importante di

formazione al lavoro, quasi una specie di tirocinio con la possibilità di mettere in pratica quanto studiato sui libri.

Va anche ricordato, però, che i ragazzi, che durante la stagione estiva lavorano, vengono inseriti a pieno ritmo nel mondo degli adulti, fatto di impegni, responsabilità, richieste e freneticità. I ragazzi, proprio in virtù del loro essere ancora in formazione, rischiano di non riuscire ad integrare gli stimoli provenienti dall'esterno con la loro capacità critica di elaborazione e scelta, rischiando di mettere in atto comportamenti adultizzati da diversi punti di vista, sia nel campo lavorativo, assumendosi responsabilità non adeguate, sia riguardo alle relazioni sociali, affettive e sessuali, a volte vissute “di fretta”, consumate in un breve arco di tempo, perché si vive più il momento che il progetto a lungo termine, senza impegnarsi troppo in qualcosa che domani sarà già passato.



Ragazzi e giovani vanno supportati dal contesto familiare, amicale, sociale e anche politico, a programmare con attenzione i tempi di lavoro e i tempi di riposo, conciliando i loro bisogni evolutivi con quelli economici e lavorativi.

Diventa quindi fondamentale permettere loro di ritagliarsi un tempo congruo tra la fine dell'impegno lavorativo e la ripresa degli impegni scolastici/universitari per ricaricare le energie psico-fisiche e per gestire al meglio gli effetti del “September blues”, che incide così significativamente nella vita di ciascuno di noi.

**Tamara Tonet, psicologa psicoterapeuta ad orientamento sistemico-relazionale, terapeuta EMDR e mediatrice familiare.*