



SPONSOR

lunedì 9 luglio 2007 - 12.31

[Scrivi alla redazione](#) | [Contatti](#) | [Pubblicità](#)
E-mail:

NEWSLETTER

Invia


[Home](#) | [News](#) | [TV Online](#) | [Appuntamenti](#) | [Rubriche](#) | [Scopri la Città](#) | [Tradizioni](#) | [Aziende e Servizi](#) | [Utilità](#)

Corato News



News

- » [Archivio delle News](#)
- » [Scrivi alla redazione](#)

Stress da vacanza: partenza, soggiorno e rientro!

07/07/2007

» [Cerca tra le News](#)

Ultimissime

09/07/2007

In farmacia lo scontrino diventa parlante

09/07/2007

Piano Urbanistico Generale: partecipiamo alla città futura

09/07/2007

Campioni del Mondo, un anno fa anche Corato esultava!

09/07/2007

Presentazione ufficiale 19^a ed. Nota d'Oro

07/07/2007

Stress da vacanza: partenza, soggiorno e rientro!

Foto: VL

SPONSOR

**La Redazione**

Non sempre la vacanza è sinonimo di relax. Ma perchè, se per tutto l'anno non sogniamo altro che quelle due fantastiche settimane al sole? Proviamo a cercare delle risposte!

Spesso è già stancante scegliere dove andare! Decidere è di per sé un'impresa faticosa e stressante perché significa scegliere di imboccare una strada piuttosto che un'altra. Decidere, dal latino *deciduo* = *tagliare via*, impone necessariamente una rinuncia: "se scelgo A perdo B" e, anche se si tratta di scegliere tra due piaceri - mare o montagna, albergo o campeggio - è sempre fonte di stress. Se poi decidiamo di partire con altre persone (con la famiglia o gli amici) un'ulteriore fonte di stress risulta essere il conciliare i desideri e i bisogni di ognuno che possono essere molto diversi tra loro. Riprendendo la "gerarchia dei bisogni di Maslow" (un noto studioso della motivazione umana), al di là dei bisogni di carattere fisiologico (stare in un luogo accogliente) e di quelli relativi all'incolumità fisica (essere in un posto sicuro), i bisogni

all'origine di una vacanza sono strettamente legati alla stima di sé, all'esigenza di socializzare e alla necessità di esprimere se stessi. In altri termini il bisogno di "essere" uguali e vicini agli altri e quindi di "appartenere" a un gruppo coabita - e sappiamo quanto la convivenza possa essere problematica - con il desiderio di fare cose diverse dagli altri per "mettersi alla prova" e per avere qualcosa di "unico" da raccontare agli amici quando si tornerà a casa.

E allora come fare a non essere stressati già prima di partire?

Innanzitutto è meglio scegliere senza seguire le mode e possibilmente in armonia con la propria vita. La vacanza può permettere di staccare "la spina", ma perché sia davvero rigenerante deve restare in equilibrio con il proprio modo di "essere". Spesso pensiamo alle vacanze come al "premio" tanto agognato dopo un anno di fatiche. Trascorrere 350 giorni l'anno pensando solo al lavoro, stressandosi e affaticandosi senza pace, carica la vacanza di aspettative insolvibili e ogni più piccolo *fuori programma*, nei 15 "giorni di premio", non può che trasformarsi in una grande delusione.

E la vacanza in sé diventa uno stress! Purtroppo però non sono solo le aspettative frustrate a "rovinarci" il soggiorno ma il peggior guastafeste è nientemeno che il nostro cervello! Ogni organismo tende per natura all'equilibrio, pertanto ogni volta che qualcosa di nuovo - positiva o negativa - ci succede, si attiva una precisa area del cervello, l'*amigdala*, che attraverso il rilascio di particolari molecole fa aumentare quei sintomi che chiamiamo stress e ansia. Paradossalmente è proprio il fine della vacanza - uscire dalla routine di un anno di lavoro - ad essere fonte di stress! Passiamo più di 11 mesi di corsa e di colpo ci possiamo permettere di alzarci all'ora che vogliamo e fare quello che desideriamo! È sicuramente una novità! C'è poi il cambiamento dell'alloggio, che sia l'hotel o il campeggio o il villaggio, non è comunque casa nostra!

Ma nonostante la fatica di decidere e di adattarsi alla nuova situazione, **lo stress più grande delle vacanze resta sempre il rientro!** Spesso tornando dal viaggio si prova un «profondo senso di vuoto e tristezza abbinato a mancanza di appetito, deconcentrazione, ansietà e palpitazioni che prende all'improvviso»; si chiama *"sindrome post vacanza"*, secondo gli psicologi dell'Università di Granada, che hanno anche individuato cinque accorgimenti-chiave per prevenire lo spiacevole "effetto boomerang" delle vacanze:

- 1) creare un *"periodo cuscinetto"*: al rientro dalla vacanza bisognerebbe ritagliarsi un periodo di "riadattamento" prima di riprendere il lavoro, in modo da eliminare gradualmente le abitudini comode prese in villeggiatura (dalla siesta pomeridiana all'abbigliamento informale);
- 2) *cambiare gli obiettivi della vacanza*: meglio prendere più periodi di ferie brevi (potendo permetterselo!), piuttosto che un unico, lungo periodo, in questo modo, al rientro, non ci si sentirà "spacciati";
- 3) *spegnere la televisione*: la vacanza è un momento di socialità, quando si torna a

casa, piuttosto che ritrovarsi da soli a guardare la tv seduti sul divano, è meglio uscire, fare sport, iscriversi a un'associazione di volontariato...

4) *andare in giro*: uno dei benefici più grandi della vacanza è la vita all'aria aperta: l'esercizio produce endorfine e la luce solare migliora l'umore. Quando si rientra in città, è bene mantenere il più possibile l'attività all'aperto: andare al lavoro a piedi o in bicicletta, fare delle passeggiate serali o portare a spasso il cane;

5) *analizzare i motivi di "angoscia da rientro"*: scrivere una lista delle cose che più ci preoccupano, serve ad affrontarle con più serenità. Spuntarle una per una, man mano che si risolvono, può diventare un'opportunità per migliorare la propria vita.

Buone vacanze a tutti!!!

V. L.

Copyright © 2003-2007 **Landlogic IT** Via G. Di Vittorio n. 29 - Tel. 080.8726027 - Corato (Ba)