



[Home](#) | [Notizie](#) | [Baresità](#) | [Stasera ti porto](#) | [Dillo a Marengo](#) | [Community](#) | [Pagine utili](#) | [Diritto di parola](#) | [Contattaci](#) |

[Aggiungi ai preferiti](#) - [Imposta come tua Home Page](#)

Benvenuto anonimo. [Clicca qui](#) per registrarti in Barimia.

[Indice Notizie](#) :: [Notizie](#) :: [Scienze & Tecnologie](#)

Vacanze, effetto relax al rientro dura solo 2 giorni

:: Google

Pubblicato il: 5/7/2010 14:14

È necessario andare in vacanza per staccare la spina dallo stress quotidiano? Sì, ma l'effetto benefico è "traditore". Uno studio condotto dall'Università di Radboud, portato avanti dalla dottoressa de Bloom e pubblicato da "Mail on Sunday", rivela che il relax prodotto dalle vacanze sparisce completamente dopo solo 48 ore dal rientro.

5* Lusso Hotel Benessere

5 piscine, SPA 2000m², parco 30000m² da 134€ per persona -bambino gratis

Annunci Google

Il lavoro è stato elaborato con l'aiuto di volontari che hanno dovuto spiegare



dettagliatamente il loro stato di benessere due settimane prima delle tanto attese ferie e due settimane dopo il rientro dalle vacanze. Cosa è emerso? L'apice del relax viene raggiunto durante i giorni di vacanza per poi svanire in modo repentino. La dottoressa Jessica de Bloom, autrice della ricerca, afferma che se il rientro è frenetico, e quindi se vengono ripresi immediatamente i ritmi normali di vita, lo stress può presentarsi in maniera ancora più forte rispetto al periodo antecedente le ferie.

È preferibile quindi un periodo di transito, o "cuscinetto" come dichiarano i psicologi, per rientrare nell'ottica del ritmo quotidiano. Non bisogna rinunciare alle vacanze, questo è il messaggio fondamentale. Le ferie servono per rigenerare il fisico e la mente, ma non solo: è utile e indispensabile conoscere posti nuovi, culture diverse e inoltre le ferie rappresentano un momento importante da dedicare alla famiglia. L'Istat, inoltre, rileva che un italiano su dieci soffre di stress da rientro.

Tutto questo si può combattere, come? Alcuni psicologi dell'Università di Granada consigliano piccoli "antidoti" per saltare l'ostacolo: preferire periodi di vacanza più brevi ma frequenti, dedicarsi all'attività fisica e spegnere la tv. Questi semplici accorgimenti possono alleviare lo stress post ferie, ma è ovvio che dopo un periodo di riposo e di completo relax, lontano dai problemi giornalieri e dal lavoro, si abbia nostalgia dei giorni "felici". Il rientro? Rimane sempre un momento triste, ma momentaneo. L'estate è appena tornata, quindi è bene scegliere accuratamente le mete da raggiungere, lo stress post vacanze, per il momento, può attendere.

Angela G.Rubino

[Share](#) |

Villaggio nel Parco Nazionale del cilento

Pacchetti All inclusive € 50,00 con centro benessere e piscina, escursioni, animazione 0975/511164

Grand Hotel Osman

www.grandhoteloosman.it

Annunci Google

:: Last Minute Vacanze

Villaggio nel Parco Nazionale del cilento

Pacchetti All inclusive € 50,00 con centro benessere e piscina, escursioni, animazione 0975/511164

Grand Hotel Osman

www.grandhoteloosman.it

Annunci Google

Letture: 444

[<< Hannover, agguato nel quartiere a luci rosse: un italiano ucciso e uno ferito](#) [Palermo, bimbo di 3 anni azzannato da un](#)