Villaggio nel Parco Nazionale del cilento
Pacchetti All inclusive € 50,00 con centro benessere e piscina, escursio
Grand Hotel
www.grandhotelosman.it
Annunci Google

Due giorni, e passano i benefici delle vacanze

PDF | Stampa |

Salute – Ambiente & Viaggi

Scritto da Francesca Mancuso | Lunedì 05 Luglio 2010 12:08

Due giorni, solo due giorni per scacciare l'effetto benefico e rilassante delle vacanze. Una ricerca condotta presso l'Università di Radboud, dalla dottoressa de Bloom e pubblicata dal Mail on Sunday, ha rivelato che il **relax del post vacanza** svanisce dopo 48 ore dal rientro.

Lo studio. Il team coordinato dalla dottoressa de Bloom ha analizzato alcuni volontari, cui è stato chiesto di descrivere il proprio stato di benessere psicofisico in alcuni momenti "caldi" : due settimane prima delle ferie e due settimane dopo il rientro al lavoro. Dalle risposte, è emerso che il livello di appagamento era al massimo durante le vacanze, lontano da casa e dal lavoro, per poi subire una brusca discesa al rientro.

Ecco cosa avviene, secondo la dott. De Bloom: "*Sono rimasta davvero molto sorpresa nel riscontrare quanto velocemente i benefici delle vacanze siano sbiaditi e sembra quasi che chi lavora si senta pure peggio quando ripensa ai momenti felici appena trascorsi. Non solo, se il rientro è frenetico, c'è anche il rischio che le persone siano ancora più stressate di quando sono partite e che si facciano deprimere dal tempo che deve passare in attesa della prossima vacanza*".

Hoteles Granada *CHOLLOS*
Hoteles en Granada *Chollos* Descuentos de -75% ¡Reserva Online!

La Loggia Relais
dormire dentro le mura del castello Centro benessere ed estetico

Annunci Google

Ma la vacanza ci vuole. Lo assicurano alcuni studiosi britannici, secondo cui "*andare in vacanza non è solo un modo per ricaricare le batterie ma è anche un'occasione per trascorrere del tempo con la famiglia e con gli amici, vedendo posti nuovi ed entrando in contatto con nuove culture, per non parlare del desiderio di fuggire in posti caldi*".

Rientro. Secondo i dati Istat un italiano sui dieci soffre di **stress da rientro.** Ma un modo per venirne a capo esiste, ed è stato scoperto dagli psicologi dell'Università di Granada. Si tratta di 5 trucchetti per tirarie sul il morale: un "periodo cuscinetto" per riadattarsi piano piano al ritmo quotidiano, preferire periodi di vacanza più brevi ma più frequenti, spegnere la tv e dedicarsi all'attività fisica.

Ma non pensiamoci adesso. L'estate è appena arrivata. Dedichiamoci a scegliere la meta delle nostre vacanze, poi si vedrà.

Francesca Mancuso

Villaggio nel Parco Nazionale del cilento
Pacchetti All inclusive € 50,00 con centro benessere e piscina, escursioni, animazione 0975/511164
Grand Hotel Osman
www.grandhotelosman.it
Annunci Google

Tags: Benessere depressione estate relax rientro stress università Di Granada università Di Radboud vacanze

Condividi questa notizia su:

facebook twit this OkNO friendfeed LinkedIn

Le ultime di Salute

- Ictus ischemico nei diabetici: ecco come predirlo con un test genetico
- Due giorni, e passano i benefici delle vacanze
- Allarme caldo: a Roma si distribusce l'acqua nel Metrò. A rischio gli anziani
- Menopausa: un test dirà fino a quando si possono avere figli
- La caffeina fortifica i muscoli
- Stress: colpa del partner e non del capo

Villaggio nel Parco Nazionale del cilento
Pacchetti All inclusive € 50,00 con centro benessere e piscina, escursioni, animazione 0975/511164
Grand Hotel Osman
www.grandhotelosman.it
Anuncios Google

PIÙ LETTE ULTIME COMMENTI

- Aborto spontaneo, scoperto il meccanismo che provoca il rigetto del feto
- Mondiali Sudafrica 2010: ecco i calciatori più belli
- Madri, se fossero pagate sarebbero ricche
- Sesso bestiale, quando anche gli animali lo fanno strano
- Decorazioni unghie, tutti i colori dell'estate 2010
- Mare: Campania ultima per costa balneabile. Fanalino di coda la provincia di Caserta
- Arriva l'estate, ma con l'influenza: 30 mila italiani a letto
- Cellule staminali: ecco come ricostruire le ossa della bocca

GRATIS UNA VOLTA A SETTIMANA IL MEGLIO DI wellMe.it
ABBONATI!

Facebook Twitter Feed RSS