

★ [Sesso e donne: l'apice del desiderio a 40 anni](#)

Il desiderio sessuale femminile inizia ad aumentare dopo i 30 anni, raggiungendo l'apice della sua forma a 40 anni. Secondo...

Click Here to Share

Sondaggio

Semifinale del Mondiale, per chi fate il tifo?

- ☐ Germania
- ☐ Spagna
- ☐ Uruguay
- ☐ Olanda

Vote

[View Results](#)

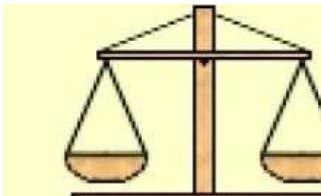
[oroscopo oggi](#)

[Oroscopo di oggi, giovedì 8 luglio](#)

Miei cari Lettori l'oroscopo di oggi vede come segni zodiacali del giorno i segni d'Aria: Gemelli, Bilancia e Acquario. Dovranno fare più attenzione, secondo i suggerimenti dell'oroscopo, Vergine, Sagittario e Pesci per i quali sarà una lunga giornata. Ariete: Miei cari Ariete oggi vi sentirete sereni e molto comunicativi, in...

[curiosità](#)

[Leggi strane nel mondo – Parte Prima](#)



Di assurdità il mondo ne è pieno. Questo è poco ma è sicuro. Avvenimenti strani, notizie singolari e chi più ne ha, più ne metta. A volte però anche i legislatori si divertono ad emanare leggi a dir poco...stravaganti. Iniziamo quindi il viaggio nel mondo delle Leggi strane e...buon divertimento!...

[A](#) | [A](#) | [A](#) | [t](#) | [OK](#) | [NO](#) | [f](#) | [G](#) | [+](#)
06/07/2010 - 22:21

Effetto relax post vacanze: dura solo 2 giorni dal rientro, poi gli effetti benefici spariscono

Lo conferma una ricerca della «Radboud University» nei Paesi Bassi. Ma gli esperti offrono alcuni trucchi per combattere la sindrome da rientro.



Se è vero che è **necessario andare in vacanza per staccare la spina dallo stress quotidiano**, è altrettanto vero che non bisognerebbe mai rientrare dalle ferie per continuare a godere degli effetti benefici e rilassanti. Bastano infatti **due giorni ed i benefici (fisici e mentali) del riposo vacanziero diminuiscono**, per poi svanire rapidamente.

Lo rivela uno studio dell'**Università di Radboud** (Paesi Bassi), condotto dalla **dottoressa Jessica de Bloom** e pubblicato dal "Mail on Sunday", che sostiene che **il relax prodotto dalle vacanze sparisce completamente dopo solo 48 ore dal rientro**, provocando **frustrazione, ansia, irritabilità e disturbi psicosomatici vari**.

Il lavoro è stato elaborato con l'aiuto di volontari che hanno dovuto descrivere dettagliatamente il loro stato di benessere psicofisico due settimane prima delle tanto attese ferie, durante la vacanza e due settimane dopo il rientro al lavoro quotidiano. Analizzando le risposte, è così emerso che **l'apice dell'appagamento e del relax viene raggiunto durante i giorni di vacanza lontano da casa** per poi svanire in modo repentino una volta tornati alla normalità.

La dottoressa de Bloom, esperta di gestione dello stress, ha commentato in modo sorpreso i dati emersi: "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".

Tutto questo si può però combattere. Alcuni **psicologi dell'Università di Granada** indicano **5 piccoli suggerimenti per superare la "sindrome da rientro"**: preferire periodi di **vacanza più brevi ma frequenti**, dedicarsi **all'attività fisica** e spegnere la tv, **tenere la mente impegnata** creando una lista di cose da fare. È preferibile quindi un **periodo di transito**, o "cuscinetto" come dichiarano gli psicologi britannici, per rientrare nell'ottica del ritmo quotidiano. **Non bisogna però rinunciare alle vacanze**: servono per rigenerare il fisico e la mente, fanno conoscere posti nuovi e culture diverse, e rappresentano un momento importante da dedicare alla famiglia e agli amici.

Il consiglio quindi è quello di seguire i piccoli accorgimenti per passare in tranquillità le ferie e soprattutto per **rendere più dolce e meno traumatico il rientro**, pianificando così al meglio il quotidiano, in attesa della prossima vacanza.

Adriana Ruggeri

- [Stress da lavoro: con la crisi economica colpisce 1 dipendente su 4](#)
- [Stress e vita di coppia: meglio il lavoro delle vacanze col partner](#)

[Commenta Articolo](#) | [Aggiungi Newnotizie ai preferiti](#) | [Home](#)

CASE VACANZA

QUARNERO



2 persone Prenota	da 120 € a settimana	
4 persone Prenota	da 150 € a settimana	
6 persone Prenota	da 246 € a settimana	