

VERO

sette giorni di notizie, storie e personaggi

ATHINA CENCI
TORNA A PARLARE



EMILY BLUNT:
UN AMORE TOTALIZZANTE



diretto da
NICOLA SANTINI



SHOCK
VERO



È GUERRA TRA LE "VEDOVE"
DI PIPPO BAUDO



PARLA CON
IL PAPA' DEFUNTO



RAOUL
E ROCÍO
ADESSO
PARLANO
LORO



IL SEGRETO NEGLI SCRITTI DI
GIORGIO ARMANI



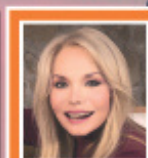
MARY SEGNERI:
MATRIMONIO
A SORPRESA



L'INCUBO DI
COSTANZA
CARACCIOLLO
LA SVEGLIA
MUTA



LA RICETTA DI
AMEDEO
GORIA
CHEF
MANCATO



IL SEGRETO DI
MADDALENA
ELMI
"FATINA"
PER SEMPRE

BERLUSCONI - TOFFANIN
SILVIA HA UN'IDEA
PER IL TERZO FIGLIO
E LUI LA SPOSA



CHIAVALIN: PADOVA È LA
CAPITALE DELL'INCLUSIONE

COME SI SUPERA LA POST-VACATION BLUES

Ne soffre il 35% degli italiani: errori da non fare e strategie utili

Giorgia Sarti

Pescia (Pt) - Settembre

Settembre segna la fine delle vacanze e genera uno stato emotivo noto come post-vacation blues, una micro-crisi adattiva, sempre più diffusa nei contesti frenetici in cui viviamo. Secondo Istat, circa il 35% degli italiani soffre di stress da rientro, soprattutto tra i 25 e 45 anni.

Fine della vacanza, fine della libertà?

Questo malessere temporaneo si manifesta spaziando dalla tristezza, all'irritabilità, dall'ansia all'apatia, con conseguenti mal di testa, disturbi del sonno e spossatezza. «Il cervello, in vacanza, si abitua a un "fuso orario emotivo" fatto di libertà e leggerezza. Tornare alla quotidianità comporta

un brusco cambiamento», spiegano Alessandro Da Col e Alessandro Pancia, fondatori di Accademia Crescita Personale – Meritidiesserefelice. Nella maggior parte dei casi i sintomi svaniscono da soli, ma ignorarli può amplificare lo stress e, a volte, svelare un'insoddisfazione più profonda.

A pesare è la cosiddetta "avversione alla perdita": la fine della vacanza viene vissuta come privazione della libertà e questo ha un impatto emotivo più forte del piacere che abbiamo provato durante le ferie. Da qui malinconia e calo di energia. Gli errori più comuni? Tornare al lavoro a pieno ritmo, senza concedersi una fase di transizione, trascura-

re il sonno per recuperare tempo, affidarsi a zuccheri e caffeina per restare svegli, cedere a pranzi al volo o cene la sera tardi, perché presi dalla frenesia, fino a considerare il malessere come una debolezza o una reazione infantile.

Per affrontare al meglio il rientro gli esperti Da Col e Pancia consigliano prima di tutto di concedersi qualche giorno di adattamento prima di riprendere gli impegni.

Poi, pianificare le attività con gradualità, iniziando da quelle più semplici e lasciando spazio anche a momenti di svago. Fondamentale coltivare una "visione ispiratrice", cioè focalizzarsi su obiettivi moti-

vanti e stimolanti, che diano senso alla ripartenza. Utile inoltre praticare mindfulness o meditazione, anche solo per pochi minuti al giorno, per ridurre lo stress e migliorare la concentrazione. E non va dimenticato il movimento: una passeggiata, un po' di yoga o esercizi leggeri aiutano a regolare l'umore e stimolare le endorfine.

«La post-vacation blues è un passaggio naturale; con piccole strategie e un atteggiamento proattivo, l'autunno può trasformarsi in un nuovo capitolo da vivere con energia e consapevolezza», rassicurano i fondatori di Accademia Crescita Personale – Meritidiesserefelice. 

