

Nove consigli per una vacanza senza stress

Pubblicato: Giovedì 27 Luglio 2017



Siamo quasi ad inizio agosto, mese che tradizionalmente segna **l'inizio delle ferie per molti lavoratori**. È la giusta occasione per staccare la spina e la mente, riposarsi e recuperare salute e benessere lontano dal caos e dalle problematiche di lavoro.

Per ridurre lo stress ecco i 9 consigli individuati da ALI S.p.A., nata nel 1997 come Agenzia per il Lavoro e oggi società italiana di consulenza e servizi attiva in ogni campo delle Risorse Umane.

. **Organizza la partenza e il rientro. Lasciare il meno possibile in sospeso:** concludere tutti gli impegni prima di partire è fondamentale per passare le vacanze a mente libera.

. **Se possibile non solo un weekend. Concedersi una vacanza di almeno due settimane:** è consigliabile evitare la classica toccata e fuga di un weekend, dato che un distacco totale permette di aumentare del 60% gli indicatori di salute e benessere.

. **No al telefono e alle mail.** Minimizzare l'impatto della sfera lavorativa durante le ferie: vacanza significa sospendere il lavoro per un periodo di tempo determinato, per cui non bisogna portare l'ufficio in valigia né stare sempre attaccati a smartphone e computer.

. **Non pianificare troppo.** Abbandonare l'ansia da prestazione almeno in vacanza e lasciare spazio all'imprevisto: le ferie, a differenza del lavoro, hanno meno regole e quindi è consigliabile lasciarsi sorprendere dal caso.

. **Dormire fa bene...** Una volta in vacanza puoi concederti di riposare un po' di più: durante le ferie dormire non è mai tempo sprecato, ma è fondamentale per rimediare ai cicli di sonno irregolari accumulati durante i mesi lavorativi.

...ma no alla pigrizia. Non dedicare tutto il tuo tempo al dolce far niente: riposarsi sì, ma non bisogna trascorrere tutto il proprio tempo in attività passive che non portano benefici in termini di salute e benessere, ma al contrario aumenterebbero lo shock del rientro.

. **Muoversi fa bene.** Praticare sport e attività fisiche per allontanare lo stress: da sempre l'esercizio fisico è un modo per abbandonare le tensioni psicologiche e le vacanze rappresentano il momento ideale per allenarsi, preferibilmente all'aperto per godersi suoni, colori e profumi della natura.

. **Valorizza i momenti sociali.** Fare conversazioni è uno dei piaceri della vita: le ferie sono un'ottima occasione per fare nuove amicizie o qualche incontro amoroso inaspettato.

. **Condividi.** Assicurati che anche il tuo partner legga questi consigli: per le coppie è essenziale vivere in armonia le vacanze al fine di ridurre i livelli di stress reciproci.

di Matteo Carraro