

Stress da vacanza: 6 rimedi per combatterlo

Pubblicato: Giovedì 25 Luglio 2019



Foto: [quinntheislander](#) / [Pixabay](#)

A differenza di qualche decennio fa si stanno quasi dimenticando le vacanze rilassate di una o due settimane almeno, a favore del turismo mordi e fuggi.

Mediamente le vacanze degli italiani non arrivano ad una settimana, prediligendo spesso l'organizzazione fai da te con l'aiuto delle grandi piattaforme on-line e ricorrendo agli spostamenti scontati con voli low cost.

Una fetta considerevole del turismo moderno è costituita dai viaggi per sport, per agonismo ma anche per attività amatoriale. Attività piuttosto esterne come scalare montagne di 5000 metri o percorrere gli altipiani andini in bicicletta, con uno sforzo fisico che [richiede un'integrazione di creatina](#).

Più in generale una vacanza è considerata un momento di rilassamento e distrazione, tuttavia comporta uno stress psicologico che è bene non sottovalutare. Ancor di più se si decide per un viaggio in solitaria, in cui ci si troverà inevitabilmente a [fare i conti con il proprio benessere interiore](#).

Fin dalle prime chiacchierate per decidere la destinazione facciamo valutazioni ed assumiamo decisioni, per cui ogni fase del progetto vacanziero nasconde le proprie insidie emotive.

Ed ecco alcuni consigli pratici per gestire lo stress da vacanza, per non uscirne più affaticati di prima.

1) Dopo aver deciso l'agognata destinazione si deve predisporre tutto affinché nulla risenta dell'assenza. È la fase in cui ci si sente in emergenza, perciò prendiamo carta e penna e facciamo un elenco: cos'è urgente? Cosa posso rimandare al mio ritorno? A chi passare le consegne?

2) Prepariamo una lista delle cose da fare al ritorno, per evitare di dimenticare, facilitare il ritorno mentale alla routine pre-vacanziera e darci una sensazione di controllo

3) Evitare al massimo di svolgere i compiti evolutivi o di essere contattati dai colleghi se non è più che necessario, per garantire il giusto distacco mentale dalla quotidianità;

4) Non temere di affrontare la [Sindrome Generale di Adattamento](#) con l'inizio del meritato rilassamento, che potrà far emergere uno stato depressivo più o meno accentuato.

Si manifesta in tre fasi: la reazione di allarme, la resistenza o adattamento ed in fine l'esaurimento che conduce alla depressione dopo il picco di resistenza acuta precedente alla partenza.

5) Prima di ritornare ai doveri quotidiani si deve ripensare agli aspetti positivi dell'esperienza vacanziera, per non farsi sopraffare dal peso delle responsabilità. Se ciò non bastasse ci si concentri sulle cose belle della vita di tutti i giorni;

6) Compiere semplici esercizi di rielaborazione dello stress per facilitarne la relazione, mettendo in pratica ciò che si definisce tecnicamente Riorganizzazione dello Stress Emozionale.

Per eseguire l'esercizio si deve posizionare una mano sulla fronte e l'altra alla base posteriore della testa, figurandosi ad occhi chiusi la situazione fonte di stress con il maggior numero di dettagli possibili.

Non si deve ipotizzare soluzioni, ma solo immaginare quella situazione per mettere in connessione interna i neuroni cerebrali ed avviare la rielaborazione.

Questo esercizio kiniesologico potrà essere ripetuto più volte fino al raggiungimento dell'obiettivo, rappresentato dalla perdita di interesse o dalla scomparsa di sensazioni angoscienti nei confronti della situazione negativa in questione.

Redazione VareseNews
redazione@varesenews.it