

Stress da vacanza?

scritto da fmadmin | Gennaio 7, 2014



Andare in vacanza? Una gran fatica: secondo una ricerca condotta dall'Osservatorio Italiani e benessere emozionale di HRD Training Group, allontanarsi da casa per le ferie estive è fonte di stress. A dimostrarlo è il risultato ottenuto attraverso 12 focus group sparsi sul territorio nazionale, su un campione di uomini e donne di età compresa tra i 24 e i 55 anni. Tra i soggetti coinvolti molti hanno infatti dimostrato di non saper “staccare la spina” neppure durante le ferie, imprigionati in paure e preoccupazioni che non permettono un sereno – e meritato – riposo. A generare maggiore ansia, secondo lo studio, è la possibilità di subire un furto in appartamento durante l'assenza.

Ma non sono solo i ladri a preoccupare il “vacanziero ansioso”: secondo il focus group, il 44% non riesce a godere della vacanza per le preoccupazioni economiche che portano a pensare costantemente a quanto si potrebbe risparmiare rimanendo in città. Segue un 32% che vive con stress gli spostamenti a causa del disagio fisico provocato da malessere come ad esempio mal d'auto e mal di mare; in particolare il 12% ha paura di prendere l'aereo. *“Chi soffre di questa fobia* – spiega Roberto Re, mental coach di manager e di sportivi del calibro di Jessica Rossi, Lorenzo

Bernardi e Isolde Kostner, e presidente dell'Osservatorio – *in realtà soffre di un disturbo ansioso che si amplifica in situazioni di scarso controllo. In questo caso basterebbe pensare all'arrivo e vedere il volo come un semplice spostamento fine a se stesso. Vivere nel presente è una strategia utile*".

Infatti, come spiega sempre Re, le cause di stress legate al controllo sono senza dubbio le più comuni, addirittura, a molte persone accade di sentirsi più in ansia vacanza che in città, poiché non vi è un'incapacità nel mettere totalmente da parte il lavoro e i pensieri di tutti i giorni. *"Si tende a credere –prosegue il presidente dell'Osservatorio – soprattutto in momenti storici di grande precarietà come quello attuale, che distogliere l'attenzione dagli impegni lavorativi coincida con il perdere delle opportunità professionali di cui inevitabilmente approfitterà qualcun altro, scalzandoci. Vacanza invece dovrebbe essere sinonimo di riposo, soprattutto mentale, al fine di riprendere le proprie attività, al rientro, con un'energia maggiore"*.

Ma quali sono i consigli utili per riuscire a godere serenamente di un momento di relax? Secondo Re, in primo luogo, bisognerebbe cercare di allontanare i pensieri negativi, senza focalizzarsi sul malessere che genera la tensione. Un buon metodo è cercare di tenere la mente libera e indirizzarla verso l'obiettivo della vacanza stessa, che deve essere occasione di divertimento e relax. *"Ai soggetti che vedono nella vacanza una fonte di stress semplicemente perché li allontana dalla sicurezza generata dalle proprie abitudini-conclude – consiglio sempre di imparare a non darsi regole troppo rigide che impediscono di vivere l'imprevedibilità dei giorni di vacanza"*. Infondo, il divertimento, sta proprio in quello...

Fonte: Velvet Body