Valle Sabbia non solo News

BLOG – 21 GRAMMI DI PSICOLOGIA

Stress da vacanza

Di Sabina Moro

Spesso viene passato il messaggio che le vacanze sono per tutti un momento piacevole ma non tutti le vivono in questo modo. Vediamo insieme come superare lo stress da vacanze.

"La propri destinazione non è mai un luogo, ma un nuovo modo di vedere le cose"

Siamo arrivati a giugno e non vediamo l'ora di staccare per un po' dalla routine lavorativa, scappare in qualche luogo alla ricerca di uno stato di maggior benessere.

Viene sempre fatto passare il messaggio che le vacanze siano un momento di piacere e divertimento per tutti ma, non è così. Per molte persone infatti le vacanze sono fonte di stress. Già nel periodo precedente alla partenza sono richieste capacità di pianificazione e organizzazione inerenti: la tipologia di vacanza, il budget disponibile, le persone con cui andare, le mete da visitare, la gestione dei figli o di famigliari anziani, la gestione degli animali, etc. Tutti questi fattori possono generare ansia, nervosismo e insoddisfazione.

Quali strategie possono essermi utili in questi momenti?

Imparare a stare nel qui ed ora: quando i pensieri iniziano a proiettarsi verso il futuro, provare a riportare la mente al momento presente e, se le preoccupazioni sono infondate lasciarle andare mentre, se ci sono dei reali problemi, provare a risolverli attraverso la tecnica del problem solving;

Comunicare i propri desideri: cercare di chiarire a sé stessi e alle persone intorno quale sarebbe la nostra tipologia di vacanza, così da non creare fraintendimenti o rimanere insoddisfatti;

Prendersi un giorno o due, se possibile, prima di rientrare al lavoro cosi da limitare lo stress da rientro;

Staccarsi dai social per limitare sentimenti negativi derivati dal confronto con gli altri o con il ripensare a problematiche di vita dalla quale vogliamo allontanarci in vacanza;

Accettare lo sbaglio e ridurre il perfezionismo: non cercare la vacanza perfetta, provare a ridimensionare le aspettative e accettare quello che succede senza organizzare in modo ossessivo al fine di prevenire ogni inconveniente;

Concediti di rilassarti: in alcuni casi è proprio l'ozio e la mancanza di ritmi frenetici, caratteristici della routine quotidiana, a creare stress. In questo caso può essere utile provare a staccare la spina facendo attività piacevoli ma rilassanti ma anche concedendosi l'opportunità di non fare nulla o dilazionando i tempi tra un'attività e l'altra.

Dott.ssa Sabina Moro
3934107718
sabina.moro@outlook.it
Instagram: 21grammi_di_psicologia

DATA DI PUBBLICAZIONE: 17/06/2024 - AGGIORNATO IL 17/07/2025 ALLE 02:00

2025 © TUTTI I DIRITTI SONO RISERVATI
AUTOGESTIONE CONTENUTI DI EDIZIONI VALLE SABBIA SRL C.F. E P.IVA: 02794810982 - SISTEMA GLACOM®