



Benefici delle vacanze, la psicologa: "Mantenerli si può², con sport e vita sociale"•

Descrizione

(Adnkronos) "Praticare sport, coltivare hobby e trascorrere almeno due ore al giorno con gli amici e le persone che ci fanno star bene. Non rinunciare, dunque, al tempo per se stessi e tornare alla vita di sempre con gradualità e armonia. Così i benefici della vacanza potranno durare a lungo". Lo afferma all'Adnkronos Salute Alessandra Ruberto, presidente dell'Ordine degli psicologi del Molise e tesoriera del Cnop, Consiglio nazionale ordine psicologi. "La vacanza è un tempo sospeso durante il quale congeliamo doveri, lavoro, impegni, abitudini" spiega Ruberto. "Le persone che riescono a rientrare in maniera più virtuosa da questo tempo sospeso conserveranno più a lungo i benefici della vacanza. Se, invece, al contrario finite le ferie si affronta 'tutto e subito' allora si andrà incontro ad ansia e ad un abbassamento del tono dell'umore". Da qui la regola numero uno, secondo Ruberto: "Mai passare dal tempo vuoto 'all'overbooking'. Come? Facendo sport, coltivando hobby laddove è possibile compatibilmente con il lavoro e gestendo le relazioni personali". Ma qual è l'identikit dell'italiano che rischia di vanificare i benefici di un periodo di relax? "Sicuramente chi ha una vulnerabilità psicologica, chi si butta a capofitto nel lavoro senza salvaguardare gli spazi di vita privata e mantenere i cosiddetti 'eustress', gli stress buoni", conclude. salutewebinfo@adnkronos.com (Web Info)

Categoria

1. Salute

Tag

1. adnkronos
2. Salute

Data di creazione

Agosto 19, 2025

Autore

andreaperocchi_pdnrf3x8