



Vacanze finite, come tornare alla routine senza stress? Ecco i consigli dell'esperta

Descrizione

(Adnkronos) Il rientro dalle vacanze può essere difficile perché costringe a cambiare nuovamente le proprie abitudini. Durante le ferie siamo abituati al relax, ai ritmi più lenti, alle passeggiate all'aperto, a guardare meno l'orologio e a controllare poco le email.

Tornare alla vita quotidiana significa invece riprendere gli impegni e affrontare nuovamente le difficoltà di tutti i giorni. Le temperature sono ancora elevate, è prevista una nuova ondata di calore e poi ci sono le bollette, soprattutto quella energetica, che può risentire dei maggiori consumi di aria condizionata. A questo si aggiungono il caro benzina, il traffico, la scuola dei figli, il rientro al lavoro, le notizie allarmanti sul piano politico, economico e climatico: sono tutti fattori di stress della vita quotidiana, spiega all'Adnkronos Salute Anna Maria Giannini, docente di Psicologia all'Università La Sapienza di Roma.

Come affrontare il rientro? Nei primi giorni, Giannini consiglia di concedersi un "rientro soft". Per esempio, si può preparare la colazione come in vacanza, in modo salustista e con ritmi più lenti, dedicarsi allo stretching mattutino, muoversi a piedi o in bicicletta e concedersi qualche piccola coccola in più.

Queste attenzioni, però, avverte la psicologa tendono a diminuire con il ritorno alla routine: gli orari di lavoro, le riunioni, le corse e le spese finiscono rapidamente per prendere il sopravvento. Per questo, secondo Giannini, può essere utile ritagliarsi del tempo per se stessi. Chi ne ha la possibilità consiglia, per esempio, concedersi qualche giorno alle terme per recuperare energie e ridurre lo stress. Chi invece non può partire per motivi economici può prolungare l'effetto positivo delle vacanze attraverso piccoli momenti di benessere quotidiano: dedicarsi a un'attività piacevole, concedersi una pausa o semplicemente prestare più attenzione alle proprie esigenze.

Un altro modo per rendere più piacevole il rientro è mantenere vivo il ricordo delle esperienze positive vissute durante le vacanze. Se abbiamo ammirato un bel tramonto, trascorso del tempo con amici e familiari, fatto una gita in barca o un'escursione in montagna, possiamo fermarci qualche minuto e rivivere mentalmente quelle esperienze. Possiamo chiudere gli occhi e visualizzare quei

momenti, cercando di ricordare anche gli odori e i profumi», spiega Giannini. La visualizzazione del ricordo «può diventare un'esperienza piacevole e immersiva. Può suscitare un po' di nostalgia, ma rappresenta anche una forma di arricchimento personale: quelle esperienze fanno ormai parte di ciò che siamo», aggiunge. «Oggi sono la persona che ha vissuto quel tramonto, che ha fatto quella bella gita in barca o quell'escursione in montagna», osserva la psicologa.

Anche raccontare le esperienze vissute e condividerle con gli altri, per esempio con i colleghi, può aiutare a rendere il ritorno alla quotidianità più graduale e piacevole. In questo senso, il viaggio non finisce davvero quando si torna a casa: i ricordi e le emozioni positive possono continuare ad accompagnarci anche nella vita di tutti i giorni», conclude.

»

cronaca

webinfo@adnkronos.com (Web Info)

Categoria

1. Comunicati

Tag

1. Ultimora

Data di creazione

Agosto 26, 2026

Autore

redazione

default watermark