



News – paginemediche.it: aggiornamenti su medicina, salute, benessere



Psicologia

I benefici della vacanza scompaiono troppo rapidamente

La **vacanza** fa indubbiamente bene alla **salute** e alla **psiche**, ma sembra che i suoi **benefici** siano davvero **limitati** e che scompaiano in capo a **due giorni** dal rientro. Lo conferma una studiosa olandese Jessica de Bloom, della *Radboud University* che ha arruolato un gruppo di volontari ai quali è stato chiesto di riferire il proprio stato di **benessere generale** due settimane prima delle vacanze, durante la vacanza e due settimane dopo il rientro in città.

La studiosa olandese ha così scoperto che il grado di **soddisfazione psicofisica** risultava essere molto elevato durante la vacanza e precipitava vertiginosamente a vacanza finita. In capo a soli due giorni i livelli di **stress** tornavano alti come prima delle vacanze e, anzi, al pensiero delle vacanze appena trascorse i lavoratori si sentivano ancora più stressati.

C'era da aspettarselo. Che la fine delle vacanze e il rientro alla quotidianità, al lavoro, alle incombenze e allo stress quotidiani non fosse proprio piacevole non è di certo una novità. La studiosa, esperta nelle tecniche di gestione dello stress, ha dichiarato però di essere rimasta piuttosto sorpresa dalla **rapidità** con la quale i benefici delle vacanze vengano annullati dal rientro.

Comunemente la definiamo "**sindrome da rientro**" e colpisce un gran numero di persone in tutto il mondo. L'hanno studiata in più di un'occasione gli scienziati dell'Università di Granada che qualche anno fa conclusero che soffre di sindrome da rientro il 35% dei lavoratori tra i 25 e i 40 anni.

E quest'anno i ricercatori andalusi hanno elaborato un **mini-decalogo** per i vacanzieri stressati dal rientro in città. **Cinque piccoli consigli** per affrontare meglio lo stress da fine vacanza:

Prevedere un **periodo cuscinetto**: meglio evitare di rientrare dalle vacanze per tornare al lavoro il giorno dopo. Può essere davvero stressante passare da una spiaggia caraibica a una scrivania grigia con l'illuminazione a neon... ;

Se possibile preferire **vacanze brevi** invece che lunghi periodi: sarà più facile riattaccare la spina al rientro

Spegner la televisione e sfruttare ancora l'onda lunga della socialità delle vacanze. Meglio **uscire, fare sport, stare con gli amici**;

Stare all'aria aperta: perché muovendosi si producono **endorfine**, che danno una sensazione di benessere, e la luce del sole migliora l'umore;

Trasformare il rientro in una piccola **occasione di cambiamento**: fare un elenco delle cose che non vanno come si vorrebbe e analizzare i motivi dell'angoscia da rientro può essere utile per capire cosa si può cambiare in meglio.

Per approfondire:

[Stress da rientro](#)

[Sindrome da rientro? Qualche consiglio e un po' di pazienza per rientrare nelle proprie vite quotidiane](#)



MFL

Fonti

[Daily Mail](#)

[Università di Granada](#)

Data pubblicazione mar, 31 ago 2010

Data ultima modifica mar, 31 ago 2010

[Ads by Google](#)

La Martinica

59 hotel Martinica.970 recensioni. Confronta prezzi!

[Martinica.TripAdvisor.it/Hotel](#)

Actividades Infantiles

Actividades para los más peques.Ahorra hasta un 90%.

[Groupalia.es/Actividades_Ninos](#)

Budgethotel Near Florence

Hotel discount, price from € 49 B&BRestaurant, pool, riding,apartments

[www.ilburchio.it](#)

Inserisci un commento

Se vuoi inserire un commento compila i campi sottostanti.

Se invece hai un dubbio o un problema da sottoporci, accedi al servizio [l'Esperto risponde](#)

[Commenta con paginemediche.it](#)

[Commenta con facebook](#)

[Commenta come Medico](#)

Inserisci un commento

Nome:

Email: *(Non sarà resa visibile)* Oggetto del messaggio: Messaggio:

Avvisami quando qualcuno risponde a questa discussione.

Codice di conferma:

Digita il codice visualizzato. Le lettere vanno digitate minuscole.

I commenti inviati dai lettori sono soggetti ad approvazione.

La redazione di paginemediche.it si riserva il diritto di non pubblicare commenti offensivi, diffamatori, scritti con linguaggio non adeguato, lesivi della dignità o morale altrui o non pertinenti con l'argomento trattato. [Inserisci un Commento](#)

Publicità

[Hoteles Baratos Granada](#)

[Hotel Dolomiti-Moena-4*](#)

Alojamientos económicos todo el año en todo Offerre e Pacchetti Vacanza Wellness, el centro de Granada. Entra Beauty, Natura, Charme

Annunci Google

Network paginemediche.it:

Canali Tematici

[News](#)

[Magazine](#)

[Medicina e prevenzione](#)

[Benessere](#)

[Esperto risponde](#)

[Agenda salute](#)