



PH. DONATO CARONE

## Momenti di sosta e relax per affrontare il “Post-Vacation Blues”

PHOTO DONATO CARONE

Le vacanze sono finite e inesorabilmente siamo costretti a ritornare nelle nostre città, nelle case e negli uffici, pronti a affannarci dietro ai mille impegni e alle responsabilità che non danno tregua. Eccola, all’orizzonte che ci guarda minacciosa e si appresta a tornare nella nostra vita: la routine, temuta nemica che si riaffaccia nelle nostre giornate per impadronirsi nuovamente senza pietà di tutto il tempo. Arriva accompagnata da tutta una serie di malori e malumori che lo “stress da rientro” porta inevitabilmente con sé, quando ormai relax, mare, aria salubre e tempo libero sono già un ricordo che ci accompagna amaramente fra un appuntamento di lavoro, un salto al supermercato e una spolverata in salotto.



La ragione del repentino mutamento del nostro umore è, il più delle volte, il rapido cambiamento delle abitudini che possono causare una perturbazione nei delicati equilibri dell’organismo. Il corpo necessita di qualche tempo per riabituarsi alle nuove condizioni di vita e, durante questo periodo, soffre. Da qui, l’impressione del sentirsi giù, distratti, poco efficienti, con la testa tra le nuvole. Queste sensazioni, che comunque spariscono nel giro di qualche settimana, possono essere ridotte e contenute con qualche attenzione. È importante prepararsi in anticipo e in modo progressivo al cambiamento seguendo semplici accorgimenti nei primi giorni dopo le vacanze che non ci faranno trovare impreparati, facendo fruttare i benefici delle ferie. Per non perdere l’armonia acquisita conviene svegliarsi con qualche minuto di anticipo per evitare corse frenetiche fin dal mattino. Inoltre, preferire frutta e verdura ai cibi pronti delle tavole calde e mantenersi in attività scegliendo magari una buona palestra, aiuta a non trascurare il proprio fisico. Attenzione anche a riprendere la vita quotidiana in modo graduale non facendosi prendere dal panico per la mole di lavoro che, probabilmente, si è accumulata durante la nostra assenza. Almeno nella prima settimana è meglio puntare su piccoli obiettivi davvero essenziali e lasciare per un secondo momento i progetti di lavoro più complessi e ambiziosi. Prepararsi al cambiamento significa inoltre creare un ponte non drastico tra il periodo delle vacanze e la ripresa delle attività, conservando occasioni di socializzazione, divertimento e relax. Per un rientro soft la proposta della Spa AdPersonam a tutti i varesini è quella di concedersi dei momenti di “sosta” nel centro benessere dove bagno turco, sauna finlandese, grotta innevata, docce emozionali, percorso Kneipp, poltrone pediluvio, Jacuzzi, lettini ad acqua riscaldati e massaggi creano la giusta atmosfera per farci “acclimatare” alla vita cittadina con calma. Importante dunque concedersi salutari pause che arginano quello stato di tristezza post-vacanza e che aiutano tutto l’anno a ridurre stress e stanchezza. Forza e coraggio, quindi, per affrontare il “Post-Vacation Blues” che tanto ci rattrista e affligge con la consolazione – seppur insufficiente – di non essere i soli a soffrirne.

