

---

# In vacanza ti stressi o ti riposi? Ecco come capirlo

**Autore:** Antonella Ritacco

**Vacanza e riposo sono due facce della stessa medaglia, intimamente legati ma fortemente differenti. Sono un tempo dedicato allo svago ed alla rigenerazione psicofisica. Tu come lo usi?**

La *vacanza* è per tutti un modo per uscire dall'ordinarietà, risponde al bisogno di ri-creare saltuariamente uno stacco mentale e fisico dalle occupazioni di sempre, talvolta è anche un premio dopo tanto lavoro. Se da un lato in vacanza si tende a fare cose nuove e ad uscire di più, dall'altro si può avere voglia di stare un pó di più con se stessi o con le persone care. Il *riposo* è dunque un ingrediente essenziale del buon funzionamento del nostro organismo, non a caso un terzo del nostro tempo giornaliero è dedicato al riposo. Esistono diversi modi di riposarsi. Ciascuno struttura il proprio in base alla propria predisposizione caratteriale ed in base alle possibilità e priorità che in quel determinato momento ha. Certamente le cose possono essere diverse se si è single, se si trascorrono le vacanze con la propria famiglia di origine o gli amici, se si è in coppia e si ha una famiglia. Che si tratti dell'uno o dell'altro, la pausa di stacco rilassa e rende più creativo il cervello, aumenta la motivazione, genera nuove idee o soluzioni e sembra che anche il sonno al ritorno dalle vacanze sia migliore. Eppure non sempre si riesce a integrare il bisogno di vacanza ed il bisogno di riposo. Come è possibile? **Andare in vacanza senza riposare.** Vacanze organizzate mesi e mesi prima, cercando di prenotare quante più cose possibili, spesso possono rivelarsi oltre che fonte di grande piacere anche fonte di grande affaticamento. Per queste persone può essere veramente difficile riuscire a staccare la spina. Per integrare divertimento e riposo ci vuole equilibrio. Una iperprogrammazione spesso denota ansia e iperattivismo. Se al ritorno dalle vacanze siete più stanchi di prima la prossima volta provate a lasciarvi più tempo libero da impegni. **Chi riposa non sempre va in vacanza.** Ci sono persone infatti che pur avendo un congruo tempo di ferie danno la priorità al bisogno di ripristinare un equilibrio nel bioritmo interno. Optano per un risveglio lento, nessuna sveglia, né orari prestabiliti, poter leggere con calma il giornale, stare in famiglia, rivedere gli amici, prendersi cura di loro stessi e delle relazioni a cui tengono. Vogliono lasciarsi l'opportunità di decidere piccoli programmi di svago giorno per giorno. Alcune persone agiscono così perché sono sedentarie altre lo fanno perché sono consapevoli di se stesse. Se hai preteso da te e dagli altri troppo riposo fino ad annoiarvi, prova per il prossimo tempo libero ad inserire qualche escursione in più o a tenere più conto delle esigenze di qualche altro membro della famiglia. **Chi non sa decidersi tra vacanza e riposo.** Non sempre si riesce ad essere consapevoli dei propri o altrui bisogni. Capita allora di organizzare il tempo delle ferie secondo un'idea preconstituita di come esse dovrebbero essere. Ma *dovrebbero essere* per chi? Per come la persona le ha sempre vissute nella sua famiglia di origine, per come potrebbero apparire interessanti quando le racconterà ai colleghi, per come i media le presentano come status symbol? Riconquistare la propria personale idea di vacanza e di riposo, prendere le distanze da quella mediata dagli altri, permetterà di apprezzare maggiormente la vacanza realmente vissuta. Ricorda che essa è il risultato di decisioni e valutazioni personali e non generalizzabili. Quindi è inutile metterla a confronto con ciò che hanno fatto gli altri o con ciò che si sarebbe potuto fare. **Piccoli accorgimenti per integrare vacanza e riposo.**

- Ricordati che è un tempo tuo/vostro. Riposo e svago vanno a braccetto. Divertitevi!
- Non esiste uno schema preconstituito di come debbano essere le vacanze o il riposo. La scelta che farai acquista senso nella storia della tua vita. È questo il bello!
- Parti con la mente libera, lascia a casa il tuo lavoro.
- Usa il meno possibile l'orologio e prevedi tempi lenti.
- Se siete in tanti ascolta anche gli altri e decidete a turno cosa e come farlo.

- 
- Prevedi il rientro per tempo, sia il corpo che la mente avranno bisogno di predisporre al ritorno alla quotidianità.
  - Alla fine delle vacanze fate un bilancio del vostro grado di soddisfazione: Vi siete divertiti? Vi siete rilassati? Vi sarà utile per le prossime occasioni.