

È sempre più frequente tornare dalle ferie e ritrovarsi stressati come prima della partenza. Colpa di impegni e scelte sbagliate a cominciare dalle mete e dalle compagnie non gradite. Ecco come riuscire a rilassarsi davvero provando anche un po' di noia

Ricavare ogni giorno uno spazio per sé. Così da apprezzare la solitudine

IL FENOMENO

Si aspettano così tanto le vacanze estive che quando arrivano si fa fatica a credere di non riuscire finalmente a godersene e a rilassarsi. Ma per molti prendersi una pausa dagli impegni e dalla frenesia di tutti i giorni non è affatto scontato. Anzi, spesso, è più faticoso del lavoro stesso. La prova, sono i racconti che sentiamo a settembre quando molti dicono di essere più stanchi del momento in cui sono partiti.

«Sempre più spesso, infatti ci troviamo in vacanza, ma non riusciamo a rilassarci veramente», conferma Paola Vinciguerra, psicoterapeuta, presidente Eurodap (Associazione Europea Disturbi da Attacchi di Panico) e direttore scientifico Bioequilibrium. I motivi sono tanti e quasi tutti hanno a che fare con la cattiva abitudine di non staccare mai veramente la spina. «Molti pensano che in vacanza ci si debba riempire la giornata di attività o che la si debba dedicare interamente ai figli o di far fronte a tutte le richieste di amici e parenti con aperitivi, cene, feste o escursioni. Omaggiare la lentezza», aggiunge l'esperta. Insomma ci si dimentica che il fine ultimo è di spezzare finalmente la routine di tutti i giorni.

GLI SCHEMI

«L'obiettivo della vacanza è "staccare la spina" e provare a capovolgere il più possibile gli schemi di tutti i giorni, cercando di prendersi una reale pausa da tutto ciò che di solito fa», dice Vinciguerra. La vacanza è veramente vacanza quando ci si riesce a liberare dai vincoli della quotidianità e dagli impegni di tutti i giorni. È quindi tempo di dedicarsi all'ozio senza sensi di colpa ed è tempo di riscoprire il sottile piacere della noia. Annoiarsi infatti non è qualcosa di inutile come molti di noi sono portati a pensare. È quando ci si annoia che il nostro cervello ha il tempo di ripulirsi dei tanti pensieri, delle tante ansie della nostra vita quotidiana. Altri potrebbero trovare rilassante avere l'opportunità di prova-



Quando le vacanze diventano una fatica

re cose diverse, fare attività nuove. Come ad esempio iniziare un nuovo tipo di sport. Uno dei problemi più grandi dell'aver poco tempo durante l'inverno è che l'attività fisica spesso è quello che più viene sacrificato: riscoprire il piacere della fisicità in queste vacanze estive potrebbe secondo gli esperti fare molto bene al fisico e alla mente. Purché l'attività fisica e lo sport scelti non diventino essi stessi una nuova fonte di stress.

IL CALENDARIO

In vacanza è poi vietato scendere di impegni le proprie giornate. Fare programmi su programmi alla fine può rivelarsi controproducente. «Per evitare di stressarsi anche in ferie - sottolinea Vinciguerra - è necessario porre l'attenzione su ciò che si desidera fare senza una tabella di marcia e senza sentirsi in colpa se ci si vuole unicamente riposare».



LA PSICOTERAPEUTA PAOLA VINCIGUERRA DELL'EURODAP: «BISOGNA IMPARARE A OZIARE SENZA AVERE SENSI DI COLPA»

Evitare di affollare le giornate con troppi impegni anche per i bambini. La lentezza può aiutare nel riposo

consiglia - Importante è potersi concedere di dire "no". La vacanza perfetta è quindi quella che si organizza per davvero in base ai propri bisogni. «È bene essere onesti e scegliere una vacanza che ci possa ritemperare, tesa a dissolvere lo stato di tensione e stanchezza accumulato durante l'inverno, non il contrario», sottolinea Vinciguerra.

IL CONTROLLO

Infine l'esperta raccomanda di evitare di rimanere sempre connessi. Poco, o ancora meglio senza, cellulare, tablet o pc, anche se questo significa sacrificare qualche selfie. Avere poi lo smartphone a portata di mano potrebbe far cedere alla tentazione di controllare le mail di lavoro. «L'importante è cercare di vivere ogni momento appassionando, senza pensare immediatamente al successivo», conclude Vinciguerra.

Valentina Arcovio
© RIPRODUZIONE RISERVATA

Che fare



APPUNTAMENTI
Evitare il più possibile di creare e seguire tabelle di marcia



SIESTA
Permettersi qualche ora di ozio senza sentirsi in colpa



SILENZIO
Disconnettersi più che si può: chiudere smartphone e tablet



SINCERITÀ
Dire subito di no se non si ha voglia di fare qualcosa

Mare, tutti pazzi per il beach volley come salvare caviglie e ginocchia

LO SPORT

Dopo una nuotata rinfrescante ecco entrare in azione gli atleti da spiaggia. Pallone sotto braccio tutti a organizzare una partita di beach volley. Purtroppo, però, non ci si improvvisa atleti e così traumi, contusioni e stiramenti sono in agguato. Per lanciarsi in una partita di beach volley, che è a tutti gli effetti uno sport e non solo un gioco, bisogna essere consapevoli della propria forma fisica per non dover concludere con anticipo le vacanze.

Come ricordano gli specialisti del Centro specialistico ortopedico e traumatologico Gaetano Pini di Milano che hanno deciso, visti gli esiti di tante partite, di mettere giù una sorta di codice di comportamento in spiaggia per limitare il numero degli incidenti. «Tonicità ed elasticità delle giunzioni mio-tendinee - spiega Arturo Guarino, direttore dell'unità operativa complessa di traumatologia sportiva del Gaetano Pini-Cto - sono condizioni basilari per evitare infortuni durante l'atterraggio. Bisogna tener conto che questo sport viene praticato su una superficie sabbiosa, quindi irregolare e che tende all'affossamento. Ciò comporta la possibilità di sottoporre a stress le articolazioni.

Le parti del corpo più a rischio sono le caviglie, le ginocchia e gli arti superiori. «L'articolazione tibiotarsica, ossia la caviglia - prosegue Guarino - è sottoposta a gesti atletici che, se eseguiti male, possono sfociare in distorsioni di vario grado, fino ad arrivare a fratture. Il ginocchio può essere sottoposto a lesioni delle componenti meniscali e legamentose, come il crociato anteriore».

ARTURO GUARINO ORTOPEDICO DEL CENTRO GAETANO PINI DI MILANO: «MAI METTERSI A GIOCARE SENZA RISCALDAMENTO»

I POLSI
Anche gli arti superiori sono in pericolo. «Le ripetute cadute in avanti possono comportare sollecitazioni distorsive a carico dei polsi e delle mani e, in casi gravi, anche fratture dei vari distretti articolari. Inoltre, possono insorgere periartrite di spalla legate alla elevata frequenza con cui si colpisce la palla per schiacciarla al suolo». Le regole

Le regole

- Fare stretching prima di iniziare a giocare. Migliora elevazioni e atterraggi
- Se non si vuole fare stretching tuffarsi e nuotare almeno dieci minuti
- Durante la partita, se ci si sente stanchi, non forzare e farsi sostituire più volte
- Appena si avvertono gambe pesanti (soprattutto i polpacci) smettere
- Ricordare che respingere la palla può scatenare problemi ai polsi
- Giocare con la maglietta, l'attrito con la sabbia crea gravi abrasioni



Anche la spalla è a rischio per la frequenza delle schiacciate

d'oro per evitare di concludere la giornata al pronto soccorso prevedono fra le altre di far precedere la sessione di beach volley da un riscaldamento di una decina di minuti di nuoto o solo di galleggiamento. «Dopo il riscaldamento - conclude Guarino - è importante dedicare un po' di tempo allo stretching per favorire l'elasticità nelle elevazioni e nell'atterraggio sulla sabbia. Inoltre non abbiate timore a chiedere il cambio per riposare

un po' la muscolatura ed effettuare esercizi di mobilitazione degli arti inferiori, dei polsi e della spalla». Sempre la maglietta per attutire l'impatto con la sabbia. Stop quando si sentono le gambe dure (polpacci), nel caso il tendine di Achille o i polsi inizino a dolere e quando si prova un affaticamento respiratorio con battito cardiaco accelerato.

Alessandra Iannello
© RIPRODUZIONE RISERVATA