

16 marzo 2024 18:01

Vacanze. I positivi effetti sulla salute mentale

di [Redazione](#)

Lungi dall'essere accessori, le vacanze

sono essenziali! Sia a livello fisico, psicologico e anche professionale. Fanno bene alla salute, permettono al corpo e alla mente di riposare e di "ricaricare le batterie". Aiutano anche a migliorare i nostri rapporti con la famiglia e gli amici trascorrendo del tempo di qualità con i nostri cari. Anche le vacanze possono essere motivo di conflitto! Soprattutto per la coppia, ma raramente ne sono la causa. Piuttosto, agiscono come rivelatori.

Cosa intendiamo per salute mentale?

La salute mentale è uno stato di benessere emotivo, psicologico e sociale di una persona. Non è solo l'assenza di disturbi mentali. I fattori che influenzano la nostra salute mentale sono numerosi e interconnessi. Avere una buona salute mentale ti consente di sentirti bene con te stesso, di prosperare, di agire, di prendere decisioni informate, di mantenere relazioni positive, di partecipare alla vita socio-economica, di integrarti in una comunità familiare, amichevole, educativa, professionale e di affrontare le sfide della vita.

La salute mentale non è uno stato fisso. È caratterizzato da una ricerca permanente di uno stato di equilibrio psicologico, specifico per ogni persona. La salute mentale e la salute fisica non possono essere separate l'una dall'altra!

Quali sono i benefici delle vacanze per la nostra salute mentale?

Innanzitutto, le vacanze aiutano a ridurre gli elevati livelli di stress e ansia generati dal ritmo frenetico della vita quotidiana. La nostra mente e il nostro corpo possono rilassarsi. Disconnessi dal lavoro, dalle preoccupazioni e dagli obblighi, proviamo una sensazione di sollievo e rinnovamento.

In secondo luogo, le vacanze migliorano il nostro umore e i nostri livelli di felicità. Durante questo periodo tranquillo, possiamo impegnarci in attività piacevoli: scoperta di nuovi posti, tempo di qualità con i nostri cari, hobby piacevoli, esperienze arricchenti, esperienze emotive positive...

In terzo luogo, le vacanze ci forniscono la tregua necessaria per stimolare la mente, la creatività e la produttività, favorire l'immaginazione, portare a un pensiero più innovativo e alla risoluzione dei problemi.

In quarto luogo, la benefica pausa festiva ci consente di affrontare meglio le nostre responsabilità con rinnovata concentrazione ed energia.

Vacanze: come rilassarsi e scaricare lo stress?

Per decomprimere e alleviare lo stress durante le vacanze, è fondamentale pianificare attività rilassanti e disconnettersi dalle fonti di tensione quotidiana. Scegli attività che ti portino piacere e relax, come leggere, meditare, praticare yoga o semplicemente trascorrere del tempo all'aria aperta. È anche importante mantenere una dieta equilibrata, rimanere idratati e dormire a sufficienza per favorire il riposo e il recupero. Adottare la respirazione di pancia e ripetere momenti di relax sono pratiche efficaci anche per alleviare lo stress durante le

vacanze e prima del rientro al lavoro.

Come sfruttare al meglio la tua vacanza?

Ecco alcuni suggerimenti:

- Pianifica destinazioni e date con largo anticipo. Il semplice atto di pianificare una vacanza porta ad un aumento dei livelli di felicità.
- Prenditi cura di te godendoti momenti di relax, praticando le attività che ti piacciono e riposando.
- Prova esperienze nuove e arricchenti e immergiti in culture diverse per stimolare la tua mente.
- Staccati dal lavoro, concentrati su questi momenti speciali di relax, sfrutta al meglio questa pausa che ti sei meritata.

(Stéphani Le Guillou su Futura-Santè del 15/03/2024)

CHI PAGA ADUC

l'associazione non **percepisce ed è contraria ai finanziamenti pubblici** (anche il 5 per mille)

La sua forza economica sono iscrizioni e contributi donati da chi la ritiene utile

DONA ORA (<http://www.aduc.it/info/sostienici.php>)