

Sindrome post vacanza? Qualche consiglio per affrontarla al meglio!

Autore: Staff Siciliafan

Data: 29 Agosto 2017



Agosto è quasi concluso e con lui anche le vacanze... L'estate sta finendo e in molti hanno già ripreso a pieno ritmo le proprie attività lavorative.

Il ritorno alla vita di tutti i giorni è spesso traumatico e sono tanti quelli che rimangono per molto tempo nostalgici ricordando l'estate appena finita. La cosiddetta saudade che in portoghese significa proprio nostalgia, un termine che viene spesso utilizzato per indicare quella sensazione malinconica che non ci abbandona al ritorno di un viaggio chiamata anche **sindrome post vacanza**.

Come fare quindi per superare la classica sindrome post vacanza?

Ecco alcuni consigli suggeriti dalla rivista Glamour:

- Portate i **sandali** per più tempo possibile, magari sino alla fine di ottobre. Vi farà sentire ancora in estate.
- **Idratate** la vostra pelle con creme o oli idratanti vi servirà a mantenere più a lungo la pelle abbronzata e il loro odore vi farà ricordare di quando eravate sdraiati al sole.
- Mettere come immagine nel vostro smartphone una foto della vostra vacanza, la sua vista vi farà ricordare i momenti felici trascorsi.
- Monitorate costantemente Sky scanner per cogliere l'offerta migliore e prenotare un weekend fuori porta insieme al vostro compagno/a o agli amici.
- Prepararsi all'autunno concedendosi una giornata in una spa per rilassarsi e curare il vostro corpo.
- Riprendere o iniziare l'attività fisica, magari fino a quando ci sono le belle giornate scegliendo degli sport all'aperto: corsa, nuoto, yoga. Lo sport fa bene sia al corpo che alla mente
- **Prendere la vita con leggerezza**: sorridere sempre e cercare di non abbattersi di fronte alle prime difficoltà, soprattutto quelle lavorative.
- Non arrendersi mai e godere dei lati positivi di ogni stagione e momento della propria vita in attesa della prossima estate in arrivo!

Questi sono solamente alcuni piccoli consigli da seguire utili per riuscire ad affrontare al meglio la routine quotidiana dopo il periodo di pausa estivo e superare lo "stress da rientro" a lavoro.

Riferimento articolo: <https://www.siciliafan.it/sindrome-post-vacanza-qualche-consiglio-per-affrontarla-al-meglio/>

Generato il 10/04/2026