

VIVER SANI

e belli

Cuore sano

IL NUOVO FARMACO
CHE **ABBASSA**
IL **COLESTEROLO**
ED EVITA L'INFARTO

FOOD DELIVERY

**Attenzione ai
rischi del cibo
a domicilio**

Pelle di velluto

SCOPRIAMO LE
TANTE **VIRTÙ DEL**
LATTE DI BUFALA

10

REGOLE PER SCRIVERE
IL TUO **CURRICULUM**
PERFETTO

IN OMAGGIO

**Il pocket
di 52 pagine**

**ENIGMISTICA,
LOGICA, GIOCHI E
ALTRI PASSATEMPI
PER LA TUA
ESTATE**

Voli nel caos

RITARDI, OVERBOOKING,
BAGAGLI SMARRITI: **FAI
VALERE I TUOI DIRITTI!**

VACANZE IN MONTAGNA

**OTTO RIMEDI NATURALI
DA METTERE NELLO ZAINO**

DORMI MALE?

**Con il caldo può
accadere: ecco
le soluzioni**

la dieta giapponese

**MENO 8 CHILI IN 13 GIORNI CON IL PROGRAMMA ORIENTALE BASATO
SU CIBI FRESCHI, PORZIONI PICCOLE E PENSIERO ZEN. DA NON PERDERE!**



Non bisogna sentirsi in difetto perché non si ha nessuno con cui trascorrere il periodo di riposo. Ci sono tanti modi per divertirsi lo stesso, magari anche di più

meglio soli che

Servizio di Chiara Di Paola.



Con la consulenza di **Carolina Traverso**, psicologa, psicoterapeuta e insegnante di mindfulness a Milano e di **Francesca Di Pietro**, psicologa turistica e travel coach a Roma.

Che si vada in villeggiatura o si resti a casa, che si scelga volutamente di viaggiare da soli o che non si trovi la compagnia adatta con cui partire, durante le vacanze può capitare di sentire maggiormente la solitudine, con il rischio di non riuscire a godersi questo periodo come un'occasione di divertimento e svago. Ci sono alcune strategie per non cedere alla malinconia e vivere al meglio l'estate.

IL BRUTTO DELLA BELLA STAGIONE

Se molti aspettano con ansia le vacanze per allontanarsi dal caos e rientrare in contatto con se stessi, c'è anche chi vive questo periodo come una parentesi difficile, in cui fare i conti con un senso di solitudine che, durante il resto dell'anno, si avverte meno grazie ai molti impegni della routine. Se non affrontato e gestito correttamente, questo stato d'animo può generare un profondo malessere.

→ LA SOLITUDINE VA ELABORATA PER CAPIRE

Si soffre di Summer blues

Se si parla di **disturbo affettivo stagionale** (seasonal affective disorder o Sad) soprattutto in autunno-inverno, esiste un equivalente anche per la bella stagione che viene troppo spesso sottovalutato. Si tratta della cosiddetta **Summer blues**, una sorta di **malinconia estiva** caratterizzata da cattivo umore, svogliatezza, stanchezza, disturbi del sonno e, nei casi peggiori, anche ansia, attacchi di panico e aumento dell'aggressività.

★ Secondo gli studiosi sarebbe causata tanto dall'influenza esercitata sulla chimica del cervello da fattori ambientali come temperatura, umidità e durata dell'esposizione alla luce solare, quanto da fattori psico-sociali: gli amici partono, le città si svuotano, i negozi chiudono e viene meno l'effetto rassicurante delle normali attività quotidiane.

Interessa chi ha una vita sociale intensa

La solitudine estiva può essere avvertita da chiunque, ma colpisce soprattutto coloro che durante il resto dell'anno hanno una routine di impegni che le portano a essere sempre in compagnia, per i quali l'ozio forzato e la sospensione delle abituali dinamiche sociali ha un **effetto destabilizzante**.

★ A essere più a rischio sono anziani e bambini, soprattutto se l'**interruzione delle attività** che alimentano la loro vita relazionale (scuola, sport, corsi creativi, frequentazione di centri per la terza età) non è compensata da alternative in grado di stimolarli e farli interagire con gli altri.



L'ARMA A DOPPIO TAGLIO DEI SOCIAL

Frequentare i social network e condividere quello che si fa durante l'estate su Instagram, Facebook e così via è un'arma a doppio taglio: se può aiutare a sentirsi meno soli, dall'altro la curiosità per ciò che fanno gli altri e il bisogno di restare in costante contatto virtuale con loro può trasformarsi in un'ossessione e generare ansia, peggiorando il disagio dato dalla solitudine "fisica".



Di solito basta visitare il sito del Comune di residenza per essere aggiornati sulle attività rivolte alla cittadinanza durante l'estate.

Come affrontare questo periodo

Un aspetto fondamentale per vivere al meglio questo periodo di "sospensione" dalla normalità è imparare a cogliere le opportunità che può offrire sia in termini di tempo da dedicare a se stessi sia per quanto riguarda la **possibilità di sperimentare** situazioni in cui mettersi alla prova, allenare l'autonomia, accrescere l'autostima e ampliare la propria cerchia di conoscenze.

★ Il fatto di non essere accompagnati non deve trasformarsi in un alibi per non uscire dalla propria **comfort zone** o in una fonte di ansia che limita la possibilità di dedicarsi ad attività piacevoli o di intraprendere nuove esperienze.

Ampliare le proprie relazioni

Nulla vieta di divertirsi e stare in compagnia anche quando parenti e amici sono lontani. Per **ampliare la propria cerchia** di relazioni basta approfittare di tutte le occasioni di socializzazione che si presentano quotidianamente anche a casa.

★ Per esempio si può prendere parte a **eventi pubblici** e iniziative culturali organizzate dalla propria città, in modo da incontrare altre persone con i propri stessi interessi. Oppure ci si può rendere disponibili per svolgere attività di volontariato che offrono l'occasione per rendersi utili per gli altri e al tempo stesso sentirsi arricchiti da una nuova modalità di relazione.

Fare ciò che non si fa mai

La solitudine estiva non deve essere interpretata come qualcosa di negativo, ma come un'**opportunità** per dedicarsi alle attività che durante il resto dell'anno si tende a rimandare per mancanza di tempo e di energie. Per esempio si può approfittare dell'assenza di altre "distrazioni mondane" per leggere, iscriversi a qualche corso creativo, iniziare un nuovo sport, organizzare gite fuori porta, rinnovare l'ambiente di casa.

Valorizzare il tempo con se stessi

Imparare a stare bene da soli è un arricchimento utile in tutti i momenti della vita, indipendentemente dalla stagione. Per questo ritrovarsi temporaneamente in compagnia esclusiva di se stessi è un'occasione per **guardarsi dentro**, far riemergere ed elaborare i pensieri accantonati, vagliare i propri desideri e fare un bilancio della propria esistenza per capire se la direzione intrapresa è quella giusta.

PRO E CONTRO DI RESTARE IN CITTÀ

Abitare in una grande città può essere un **antidoto contro la malinconia estiva**, perché questo contesto offre maggiori possibilità di intrattenersi, distrarsi e incontrare altre persone anche in piena estate, senza correre il rischio di trovarsi del tutto isolati. Lo svantaggio è che in questo modo non si riesce davvero a "staccare la spina", prendendosi una pausa da ciò che sta attorno per dedicarsi a se stessi e sperimentare attività nuove e salutari in un ambiente diverso da quello "solito".

CHE DA LIMITE PUÒ TRASFORMARSI IN UN'OPPORTUNITÀ PER FARE CIÒ CHE PIACE



I VIAGGI "IN COMITIVA" 2.0

Per favorire il turismo dei viaggiatori solitari sono nate diverse realtà che, anche attraverso i gruppi creati sui social media, riuniscono e mettono in contatto persone con interessi comuni e con lo stesso approccio alla vacanza, in alcuni casi provvedendo direttamente anche all'organizzazione dell'itinerario e delle sistemazioni presso strutture ricettive convenzionate.

→ IN ALCUNI CASI DI SOLITUDINE PUÒ

ESSERE UTILE LA PSICOTERAPIA COMPORTAMENTALE

Provare a viaggiare da soli Perché non condividi?

Quello del "viaggio in solitaria" è un trend in forte crescita negli ultimi anni, soprattutto tra i giovani "millennials". In realtà partire da soli **non significa restare da soli** per tutta la vacanza. Anzi: lo scopo è proprio quello di conoscere nuove persone e stringere amicizie sia con i compagni di viaggio sia con le persone del luogo in cui si andrà a soggiornare.

★ A tal proposito ci sono alcuni trucchi per aumentare le opportunità di fare nuove amicizie, come **preferire gli ostelli** con camere condivise ai classici hotel, utilizzare i mezzi pubblici invece dei taxi o delle auto a noleggio, frequentare luoghi come bar e ristoranti cercando di fare conversazione sia con il personale sia con gli altri clienti.

Viaggiare da soli apre una serie di opportunità di socializzazione e confrontarsi con altre culture, che in Italia sono ancora poco note ma che si stanno diffondendo seguendo l'esempio dell'estero. Un esempio è il **couchsurfing** ovvero la pratica di farsi ospitare da un abitante del luogo e di farsi suggerire i posti meno turistici da visitare e magari scoprire insieme la vita locale dal punto di vista di un insider.

★ In alternativa si può prendere parte a **cene ed eventi serali** organizzati proprio dagli abitanti del luogo, con l'obiettivo di riunire turisti e persone che non si conoscono, creando occasioni di incontro attraverso annunci su siti e social.

SE L'ESTATE NON C'ENTRA

Se il senso di solitudine si trasforma in un fattore paralizzante e duraturo, può essere il segno di un disagio più profondo della semplice "demoralizzazione estiva". Se questa condizione impedisce di affrontare i cambiamenti (seppur temporanei) e di riorganizzare le proprie abitudini e dinamiche relazionali a seconda delle possibilità e delle esigenze che si presentano, è utile rivolgersi a un esperto che possa aiutare a comprendere la reale causa del proprio malessere.

da leggere



Si può tornare più felici

Una guida (soprattutto interiore) per chi è affascinato dall'idea di partire in solitaria ma si sente inibito dai pregiudizi e dalle immotivate paure che ancora avvolgono questa modalità di viaggio. Tanti spunti e strumenti per trasformare la vacanza in un momento di crescita e in un'occasione per approfondire la conoscenza di sé e potenziare alcuni aspetti della propria personalità, grazie ai consigli di una psicologa del turismo e travel coach che ha fatto questa esperienza in prima persona e ha deciso di insegnare agli altri come partire per tornare a casa arricchiti e più felici.

Il bello di viaggiare da soli
Francesca Di Pietro, Feltrinelli
14 euro.



Viaggiare da soli permette di mettersi alla prova, rendersi autonomi e indipendenti, scoprire nuovi aspetti della propria personalità, accrescere la fiducia in se stessi e nelle risorse che non si sapeva di avere.