



**LA LEGGE PER TUTTI**  
INFORMAZIONE E CONSULENZA LEGALE

# 5 cose da sapere per godervi le vacanze

Autore: Redazione | 14/08/2020



*I consigli degli esperti su come sfruttare a pieno le ferie per ricaricare le batterie, dopo un periodo difficile per tutti, a causa del Coronavirus.*

Il 2020 è ancora in corso, ma si può già dire che sia stato un anno da dimenticare. La pandemia di **Coronavirus** ci ha costretti a vivere esperienze inedite e

devastanti sotto molti punti di vista, come il **lockdown**.

Abbiamo tutti bisogno di riposo, di respirare a pieni polmoni all'aria aperta per risarcirci del tempo trascorso blindati in casa. Non importa che andiamo al mare o in montagna, purché riusciamo a prendere un po' di ossigeno da queste **ferie**, rendendole davvero un'occasione per staccare e lasciarsi le preoccupazioni alle spalle.

Vorreste sapere com'è possibile farlo? C'è una scarna - ma efficace - lista di cose che potete fare per provare a migliorare la qualità della vostra **estate**. Dalle vacanze 2020 possiamo trarre una buona riserva di energia cui attingere per i prossimi mesi: parola di **Roberto D'Incau**, founder&Ceo di Lang&Partners Yunique Human Solutions. Lo ha intervistato l'agenzia di stampa *Labitalia*, specializzata su lavoro, formazione, previdenza e professioni, frutto di una joint-venture tra il Gruppo Adnkronos e Italia Lavoro. Ecco, quindi, i cinque consigli degli esperti per godersi le vacanze.

## No all'iperdigitalizzazione

Non fate altro che stare davanti a **computer**, tablet e smartphone? Bene. È arrivato il momento di smettere. Cercate di lasciare ogni strumento elettronico a casa, o comunque di non controllarli ossessivamente. La parola «**vacanza**» deriva dal latino «vacans», participio presente di «vacare», cioè «essere vacuo, sgombro, libero, senza occupazioni». Proprio quello che dovrete essere voi nelle vostre settimane libere.

Evitare il **cellulare** significa avere meno occasioni di imbattersi in un messaggio spiacevole o che può riportarci in un attimo alle preoccupazioni del lavoro. Sappiamo tutti bene, infatti, che le angosce professionali o gli **impegni** che abbiamo lasciato in sospeso sono bravissimi a inseguirci anche in ferie: magari non è il capo direttamente a chiamarci o scriverci, ma ci sono sempre i **gruppi** di messaggistica dell'ufficio e dei colleghi. Provate a non consultarli ogni dieci secondi, così come la posta elettronica.

Avevamo già tutti o quasi una vita altamente digitalizzata, anche prima della pandemia: lo **smart working** ha peggiorato la situazione, costringendo molti di noi a non staccare praticamente mai, con la scusa del lavoro da casa.

A proposito, una piccola digressione. Se vi interessa, qui di seguito potete leggere alcuni articoli che abbiamo scritto sulla **disconnessione**, cioè sulla necessità per il lavoratore di rendersi irreperibile per poter staccare davvero. Questo per godervi non solo l'estate, ma anche i vostri momenti di **tempo libero** senza interferenze sgradite. Eccoli qui (magari ricordatevi e leggeteli un'altra volta, non mentre siete in ferie):

- [diritto alla disconnessione: un sollievo per chi lavora da casa](#);
- [diritto alla disconnessione del lavoratore](#);
- [lavoro: cos'è il diritto alla disconnessione](#).

## Cercate il relax autentico

L'abbandono dell'**iperdigitalizzazione** fa parte di una strategia integrata per permettere all'organismo di concedersi una tregua dai ritmi frenetici della vita di ogni giorno. Molti si chiedono come è possibile recuperare **energie** in un periodo di tempo, come le ferie, che spesso è abbastanza ristretto.

Quello che potete fare, intanto, è mettervi voi stessi per primi nella condizione mentale di cercare il **relax**. In parte vi verrà naturale, proprio perché siete stanchi e avete accumulato stress nell'ultimo periodo. Il lockdown ha lasciato segni anche in chi è riuscito a gestirlo meglio, portando a un peggioramento della **qualità del sonno**, con meno ore di riposo e una maggiore attività onirica, indice delle paure e delle ansie generate dal Coronavirus.

L'altra parte del lavoro, però, dovrete farla voi: tranquilli però, sarà bello e leggero. Si tratterà semplicemente di scegliere **attività piacevoli** e che facciano riposare i nervi. Potranno essere iniziative culturali o avventure coinvolgenti. Forse, potrà essere il momento per fare qualcosa che non avete mai fatto e che sognavate da tempo o che vi faccia tornare la **spensieratezza** di quella parte di voi che è rimasta bambina. A voi la scelta. Purché sia qualcosa che desiderate e che vi faccia stare bene.

## Non abbiate paura di perdervi qualcosa

Esiste una sindrome che si chiama «**Fear of missing out**», spesso abbreviata in **Fomo**. Consiste nell'aver paura di perdersi qualcosa: eventi importanti, per

esempio, o notizie che dovremmo sapere. Fa sempre parte dei ritmi a dir poco insostenibili che viviamo quotidianamente, basti pensare all'informazione: accadono milioni di cose, ogni giorno. Un fatto soppianta l'altro in un tempo davvero breve: vengono le vertigini solo a star dietro a questo vortice.

Ecco: la buona notizia è che in vacanza non lo dovete proprio fare. Cercate di star dietro solo all'indispensabile. **Non c'è nulla di così importante che non possiate perdervi.** Provate a fare in modo che il mondo giri senza che gli facciate troppa attenzione. Non succede niente se, per qualche giorno, staccate la spina.

Se proprio non ci riuscite, e non riuscite, di conseguenza, ad abbandonare l'iperdigitalizzazione come consigliato sopra, provate almeno a darvi degli **orari** per leggere eventuali mail di lavoro o notizie. Dopodiché tornate a dedicarvi alle vostre vacanze.

## Ristabilite gli equilibri in famiglia

A soffrire il lockdown sono state in particolare le **donne**, le più sovraccariche, tra lavoro, casa e famiglia. Alle faccende domestiche che spesso ricadono quasi unicamente su di loro, si sono aggiunti molti altri impegni in termini di cura dei **figli**, con le scuole chiuse e la didattica a distanza. Il tutto in coincidenza con il lavoro, che per molte è continuato nella modalità dello smart working.

Questo ha portato molte di loro ad accusare il cosiddetto **family burnout**, cioè uno stress generato da un sovraccarico di impegni familiari. Le vacanze possono essere un'occasione per provare a ristabilire degli **equilibri** in famiglia che portino a una **distribuzione dei compiti più razionale ed equa**, in modo da prepararsi anche a riorganizzare in totale calma e con largo anticipo la ripresa delle attività a settembre. Mamme e papà, così, saranno più pronti e potranno svolgere il proprio lavoro con **meno fatica**.

## Godetevela

In una sola parola: **rallentate**. Ma fatelo davvero. Assaporate ogni istante. Può sembrare scontato, in effetti dovremmo sempre pensare alle ferie come a un momento da vivere al massimo. Se poi avessimo lo stesso **atteggiamento positivo** e aperto sempre, nei confronti della vita in generale, sarebbe il top e

riusciremmo probabilmente anche a gestire meglio lo **stress** e incamerarne meno.

Ma questo promemoria, proprio quest'anno, è più importante che mai. Sarà comunque un'estate diversa, molti di noi dovranno fare a meno delle vacanze all'estero o rinunciare alle proprie mete abituali. Proprio per questo è tanto più fondamentale mettersi nell'ordine di idee di **cambiare abitudini**, guardare altrove, concentrarsi su se stessi e accumulare riposo e bellezza. Dovremmo farlo sempre. Sicuramente, almeno una volta all'anno, possiamo concedercele tutti.