

PSICOMPITI

LO STRIZZACERVELLI
È PARTITO? NIENTE
PANICO: CONSIGLI
E ITINERARI PER
VACANZE
EMOTIVAMENTE
CORRETTE

di **Rossana Campisi**

RAGGI DEL SOLE, SORBETTI E FLIRT NON VI BASTANO? Se lo psicanalista ha chiuso lo studio per ferie, ecco come sopravvivere (felici) a svarioni dell'umore, ansie, panico da arrivi e partenze.

Email (o diario) antidepressione «Scrivete al vostro terapeuta quando ne sentite il bisogno: non serve che lui risponda, sarete comunque più serene. Oppure tenete un diario: vi aiuterà a prendere le distanze da ciò che vi angoscia. Evitate invece azzardi tipo bunjee jumping: l'impulsività e gli eccessi non giovano». Parola dello psichiatra milanese Francesco Aquilar, che consiglia viaggi in buona compagnia e a basso tasso di avventura. Per esempio in montagna: tra Catinaccio e Latemar, passeggiate e cene a tema con Reinhold Messner (rosengarten-latemar.it).

Neoabitudini contro le addiction «Shopping solo in compagnia, connessioni online solo a fine giornata, tablet e smartphone in un cassetto: il cambiamento di abitudini e scenari è sempre benefico per le dipendenze comportamentali. E se il medico ha prescritto farmaci, vanno messi in valigia». Questi i compiti dello psicoterapeuta Alfio Lucchini. La vacanza ideale in questi casi? Un programma davvero spiazzante. Come un tour tra le memorie della Grecia antica: il confronto tra i fasti di ieri e la crisi di oggi farà riflettere anche gli shopaholic più convinti (edenviaggi.it).

Pranayama anti-attacchi di panico Aristoteles Joannidis, psicoterapeuta ed esperto di Ayurvedica, propone due soluzioni d'emergenza: «Se l'ansia stringe la gola, mettete i piedi paralleli e poco distanti, chinatevi in avanti, afferrate le caviglie con le mani ed emettete un suono respirando: così prenderete confidenza con l'ambiente intorno. In alternativa, applicare qualcosa di ghiacciato sul viso per calmare ogni tipo di agitazione». Consigliati spostamenti con amici intimi e paesaggi rilassanti. Per esempio lo Stubaital (Tirolo austriaco): relax al laghetto Kampl, corsi di yoga inclusi (stubai.at/it).

Al mare senza mamy blues Per Claudio Mencacci, della clinica psichiatrica del Fatebenefratelli di Milano, la scelta della meta è decisiva. «Meglio spiagge poco affollate e strutture che vi supportino con tate, kinderheim e attività rigorosamente baby-free. O un break solo per voi e il partner, tra le bellezze della natura». Per esempio nel Salento, al Robinson Club Apulia con area baby 0-3 (robinson-italia.it). O in una romantica dimora di charme (salentomagico.com).

Viaggi anti-fobie Maniaci del controllo di serrature e gas? «In viaggio certi rituali saltano: e se il sintomo è assente, già ci si sente meglio», spiega lo psichiatra Matteo Rampin. «Un poeta dice che ciò che ci spaventa da lontano, da vicino spesso no. Le fobie spesso si reggono sui tentativi fatti per eliminarle. Penso a chi teme altezze e burroni e per anni li ha evitati: poi, trovandosi di fronte, per caso scopre che non soffre nemmeno di vertigini». Provate con un tour in jeep più trekking alla volta del Buthan, il paese col Fil (Felicità Interna Lorda) più alto del mondo (kailas.it). ▢

INFO Da leggere: *Viaggioterapia* di Renata Discacciati (Salani, 11,00 €). *Happy* di Lonely Planet (Edt editore, 13,50 €). *101 viaggi straordinari da fare almeno una volta nella vita* di Beppe Ceccato e Andrea Forlani (Newton Compton, 12,90 €).