

LOGIN | REGISTRATI | NEWSLETTER

CERCA

# marie claire.it

HOME MODA SFILATE **BELLEZZA** ATTUALITÀ PEOPLE LIFESTYLE CASA CUCINA OROSCOPO  
 spa & co appuntamenti benessere prodotti consigli capelli trucco



## Lo strizzacervelli è partito?

Niente panico! Consigli e itinerari per vacanze emotivamente corrette.



© Courtesy photo

### speciali



Speciale beachwear: novità e tendenze.



Calcoli e previsioni nella sezione Oroscopo.



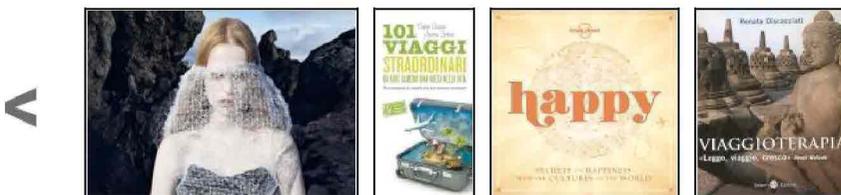
101 idee: partecipa al casting.



Marie Claire Travel: viaggiare al femminile.



Crea la tua shoppingboard.



Cucina creativa

Dall'antipasto al dolce, tante ricette pronte all'uso.



YOOX.COM

Saldi fino al -50% extra

marie claire promotion

**BENESSERE**  
 Mercoledì 25 Luglio 2012

Tweet

Da it

LEGGI ANCHE

- **Occhi protetti**
- **Blue Zone**
- **Rimedi naturali per la tosse grassa**
- **La depressione? Si cura col cioccolato**
- **Cioccolata contro la tosse: un rimedio naturale**

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



Ride my bike

Ritaglio stampa ad uso esclusivo del destinatario, non riproducibile.

distanze da ciò che vi angoscia. Evitate invece azzardi tipo bunjee jumping: l'impulsività e gli eccessi non giovano». Parola dello psicoterapeuta e psicologo napoletano **Francesco Aquilar**, esce in questi giorni per Franco Angeli il suo libro *Riconoscere le emozioni*, 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](http://rosengarten-latemar.it)).



#### **Consigli pre-partenza. Ceretta, pedicure e protezione solare (+ beautycase da viaggio).**

**Neobitudini 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](http://edenviaggi.it)).

#### **Remise en forme last minute. 10 indirizzi spa in giro per l'Italia (e zone limitrofe).**

**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](http://stubai.at/it)).

#### **Una neuroscienziata ha scoperto che l'ottimismo vince sempre.**

**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](http://robinson-italia.it)). O in una romantica dimora di charme ([salentomagico.com](http://salentomagico.com)).

#### **Beauty low cost: da 1 a 25 euro: soluzioni da viaggio, teste leggere e luce naturale.**

**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, trovandoseli 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](http://kailas.it)).

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

**Rossana Campisi**

TAG: benessere, panico da partenza, psicologo, consigli

## tag cloud

## da non perdere



**Quelle che fanno outing**



**Rimedi naturali contro la ritenzione idrica**



**Prurito: ecco i rimedi naturali**



**Amarene e i benefici sul colon infiammato**



**Zanzare: ecco i rimedi naturali**



**Come combattere il caldo: consigli**



**Gambe leggere**



**La riconquista della leggerezza**



**Ipertensione: come curarla**



**Come migliorare la concentrazione: consigli**



[Archivio Bellezza >](#)