

Sempre stanca il lunedì? Ecco perché e cosa fare per recuperare energia

Autore: Redazione

Data: 27 Ottobre 2024



Se anche tu ti senti stanca già alle 10 di lunedì mattina, non sei sola. Nonostante un weekend di riposo, molte donne avvertono ancora un senso di esaurimento quando inizia la settimana. Gli esperti spiegano come mai, anche dopo aver cercato di rilassarti, la stanchezza del lunedì può ancora prendere il sopravvento.

Il sistema nervoso sotto stress

Secondo la psicoterapeuta **Suzette Bray**, come riportato su [Bustle](#), il lunedì ha un impatto reale sul sistema nervoso centrale, indipendentemente dal tuo livello di preparazione. “Il lunedì simboleggia il ritorno alle responsabilità e allo stress”, afferma Bray. “Questa situazione spesso mette il sistema nervoso in modalità ‘lotta o fuga’ senza che neppure ce ne accorgiamo”. Se il tuo lavoro è particolarmente impegnativo, l’ansia da rientro potrebbe iniziare già la domenica sera, influenzando la qualità del sonno e l’energia del lunedì.

Il riposo inadeguato o eccessivo può influire

Un altro motivo per cui potresti sentirti stanca è legato al cambiamento del ritmo del sonno durante il fine settimana. Molte persone tendono a dormire di più nei giorni di riposo o a fare serate più lunghe, spiega **Megan McConnell**, terapeuta di [Inner Abundance Counseling](#). “Se ti svegli abitualmente alle 6 del mattino per lavoro ma nei weekend dormi fino a tardi, potresti sentire la stanchezza quando ritorni al solito ritmo il lunedì”, osserva McConnell. Anche piccole modifiche alla routine del sonno possono avere un impatto significativo sulla tua energia.

Strategie per un fine settimana rigenerante

Pur non potendo eliminare del tutto la stanchezza del lunedì, esistono alcune strategie che possono aiutarti a sentirti più energica al termine del weekend. Scopri qui i consigli degli esperti per resettare corpo e mente.

Prova il riposo attivo

Se hai la tendenza a fare lunghi sonnellini nel weekend, prova invece il riposo attivo. “Fare una passeggiata o un leggero esercizio fisico può rivelarsi più rigenerante”, suggerisce Bray. Questo tipo di attività stimola il corpo e la mente senza causare un eccesso di riposo che potrebbe renderti più letargica.

Stacca dai dispositivi elettronici

L’idea di rilassarsi scorrendo sui social o guardando una serie TV può sembrare allettante, ma McConnell avverte che si tratta di un “falso riposo”. Gli schermi possono affaticare mentalmente e renderti più stanca. Dedica tempo ad attività che ti permettano di disconnetterti, come leggere o ascoltare musica.

Socializzare in modo equilibrato

La tentazione di vedere molte persone nel weekend può essere forte, ma è importante dosare gli impegni sociali. “Se sei introversa, evita di sovraccaricarti di incontri”, consiglia Bray. “Se invece sei estroversa, scegli attività che ti diano energia senza esaurirti”. L’idea è di ricaricarsi senza eccedere in appuntamenti che potrebbero drenare la tua energia.

Mantieni una routine del sonno regolare

Dormire troppo durante il fine settimana o modificare radicalmente gli orari di sonno può influire negativamente sulla tua capacità di svegliarti il lunedì mattina. “Mantenere una routine costante è essenziale per sentirsi riposati”, spiega McConnell. Evita di fare troppe variazioni e cerca di andare

a letto e svegliarti a orari simili.

Varia le attività

Passare troppo tempo su un'unica attività può far sentire il weekend monotono e poco rinvigorente. Alterna momenti di relax a attività dinamiche per un weekend più bilanciato. Un itinerario ideale potrebbe includere una serata spa, un pranzo con amiche e qualche piccolo progetto domestico.

Inizia un rituale del lunedì mattina

Per affrontare meglio il lunedì, crea un piccolo rituale che ti dia soddisfazione. Che si tratti di un caffè speciale, di un podcast o di una lezione di yoga, un piccolo rituale può aiutarti a iniziare la giornata in modo positivo. “Solo qualcosa di piccolo che renda meno faticoso l'inizio della settimana”, suggerisce Bray.

Riferimento articolo: <https://www.donnaclick.it/benessere-e-salute/perche-stanchezza-lunedì-come-combatterla/>

Generato il 25/04/2025