



Ansia da weekend

Arriva il venerdì e già ci si sente stressati, non tanto per il lavoro svolto durante la settimana quanto per il pensiero di dover pianificare il weekend. Prenotazioni, figli da sistemare, case, alberghi. E ancora: code in autostrada, ristoranti da prenotare, spiagge sovraffollate. Alla vista del weekend, molte persone cadono in un'ansia da prestazione.

Parlatene toccando i seguenti punti:

- *Vacanze e gite di fine settimana sono diventate un comandamento da seguire alla lettera?*
- *Rispettiamo sempre i nostri desideri o ci lasciamo trascinare da mode o manie che ci schiavizzano?*
- *Come si può combattere lo stress da fine settimana?*