

**DOMANDA 56**

I vacanzieri che possono essere colpiti dallo stress sono quelli che

- a) sanno controllare i propri impulsi
- b) sospendono il lavoro quotidiano
- c) non si sentono meritevoli del riposo
- d) hanno un intenso ritmo lavorativo

**DOMANDA 57**

La "sindrome del rientro" riguarda

- a) l'intensa voglia di lavorare
- b) la difficoltà di riprendere il lavoro
- c) lo stacco della spina
- d) l'impossibilità di ambientarsi

**DOMANDA 58**

Nella frase: "Così, chi parte per una settimana rischia di stressarsi di più (...)", avrebbe lo stesso significato se rifatta così

- a) coloro che partono per una settimana rischiano di stressarsi di più
- b) se si parte per una settimana si rischia di stressare di più
- c) ovunque si parta per una settimana si rischia di stressare di più
- d) quando si parte per una settimana si rischia di stressare di più

**DOMANDA 59**

Secondo il testo, per godersi bene un periodo di vacanza Soltanto una risposta è **sbagliata**:

- a) le differenze individuali contano
- b) ognuno di noi ha un approccio diverso
- c) ci vogliono molte settimane
- d) bisogna imparare a gestire lo stress

**DOMANDA 60**

Si consiglia ad alcuni individui di restare a casa durante il periodo di vacanza perché saranno

- a) in colpa
- b) più rilassati
- c) in ansia
- d) turbati

---

**PROVA DE ITALIANO**

---

**Leggi attentamente il testo e rispondi alle domande**

**Ansiosi o rilassati in vacanza? Saperlo aiuta a gestire lo stress**

Per staccare veramente la spina in vacanza, bisogna assecondare sé stessi.

Attenzione, anche il relax ha i suoi tempi. Per abituare il corpo al riposo, bisogna imparare a gestire lo stress. E la differenza la fa l'approccio individuale di ognuno di noi.

“C'è chi ha bisogno di fare trekking e, armato di zaino e scarpe adatte, va in cerca di adrenalina. Chi invece parte in direzione della casa al mare e quindi deve mettere in piedi un vero e proprio trasloco, preparando l'attrezzatura di tutta la famiglia.”

Insomma, spiega il professor Maurizio Brasini, psicoterapeuta e docente di psicoterapia all'Università dell'Aquila – “Tutto dipende dalle differenze individuali.”

E così, a chi fa la vacanza avventurosa bastano pochi giorni per staccare, a chi invece deve impegnare le proprie energie per ferie più routinarie servono più giorni, perché si crei l'abitudine infatti serve più tempo.

La difficoltà di ambientarsi non è l'unico disagio che può colpire il viaggiatore, un altro rischio è la “sindrome del rientro”, ovvero la difficoltà di ritornare ai ritmi lavorativi.

“I soggetti più a rischio stress sono gli ansiosi, cominciano il periodo di ferie convinti che hanno lasciato il lavoro sospeso e si flagellano pensando di non meritarsi il riposo. E, così trascinano lo stress in vacanza e vivono le ferie con l'ansia di riprendere il controllo della quotidianità.” Se a questo poi si aggiunge che, in alcuni casi, c'è anche una famiglia da organizzare, forse vale la pena restare a casa, liberi da ogni fonte di turbamento. “Chi va in ferie deve rilassarsi e staccare la spina. È inutile partire con preoccupazioni perché la vacanza deve essere libera da pensieri tormentosi. Così chi parte per una settimana rischia di stressarsi di più mentre se rimanesse a casa avrebbe davvero il tempo di godersi il meritato riposo.”

( Di: Adele Samo, luglio 2009)

**DOMANDA 54**

Nella frase “Per staccare veramente la spina in vacanza, bisogna **assecondare** sé stessi.” L'espressione in neretto vuol dire

- a) soddisfare
- b) avversare
- c) contrariare
- d) ostacolare

**DOMANDA 55**

A seconda di quanto dice il testo, chi fa trekking intende, soprattutto

- a) partire verso la casa al mare
- b) trovare gli oggetti smarriti
- c) attrezzare anche la famiglia
- d) cercarsi delle esperienze eccitanti