Non sempre le vacanze ci fanno bene. Tra stress e sensi di colpa, un italiano su tre torna a casa deluso

Una ricerca di Unobravo mostra il lato meno raccontato delle ferie. Emerge, infatti, che sempre più persone faticano a staccare dal lavoro e a recuperare energie, mentre quasi il 30% quest'estate non partirà affatto

Le vacanze continuano a essere il momento dell'anno dedicato al riposo e alla leggerezza. Eppure, non sempre bastano a recuperare le energie accumulate durante mesi di lavoro e impegni quotidiani. C'è chi torna a casa con la sensazione di non aver davvero staccato e chi, invece, deve rinunciare del tutto alla partenza.

A mettere in luce questi aspetti è una recente ricerca realizzata da **Unobravo**, piattaforma di psicologia online, su un campione di 1.271 pazienti del proprio network tra il 15 e il 23 giugno 2026. L'indagine restituisce l'immagine di un'estate vissuta tra fuga dallo stress, desiderio di evasione, difficoltà economiche e crescente fatica nel ritagliarsi momenti di benessere durante l'anno.

Le ferie restano il momento più atteso, ma non per tutti

funzionano allo stesso modo

Secondo lo studio, il 76,8% degli intervistati dichiara di sentirsi emotivamente meglio in vacanza rispetto al resto dell'anno e oltre un terzo considera le ferie il periodo in cui sta meglio con sé stesso.

Il dato, tuttavia, convive con una realtà meno rassicurante: il 34,1% di chi è andato in vacanza nell'ultimo anno racconta di essere **tornato meno riposato di quanto sperasse** o addirittura più stanco di prima.

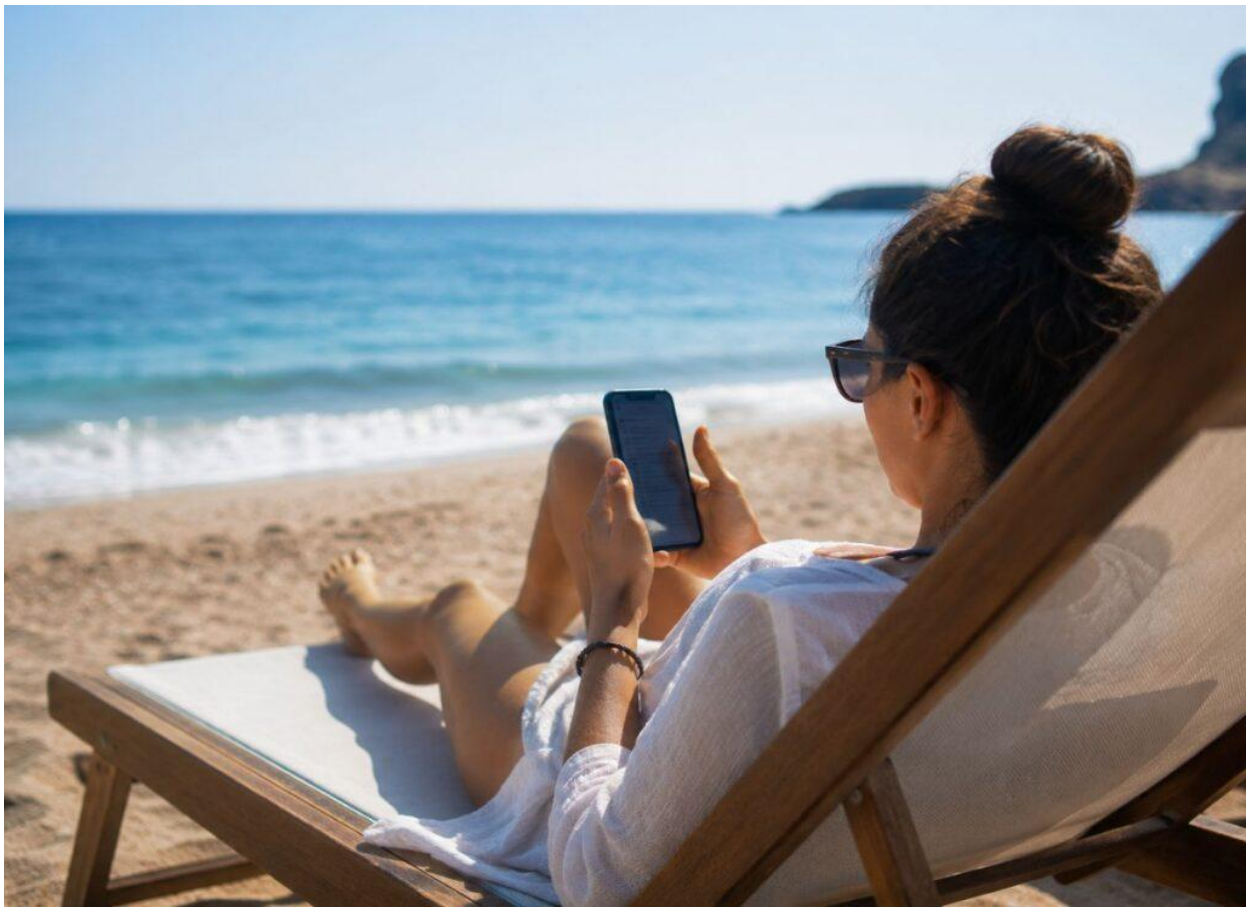
L'idea che bastino pochi giorni lontano dalla routine per recuperare mesi di stress sembra dunque meno scontata di quanto si immagini.

Staccare dal lavoro è diventato più difficile

La vera priorità degli italiani non è tanto il relax fisico quanto la necessità di interrompere il flusso continuo di telefonate, email e notifiche. Il 41,6% delle persone coinvolte nella ricerca indica proprio la **disconnessione dal lavoro come il principale obiettivo delle ferie**.

Non sempre, però, l'obiettivo viene raggiunto. Quasi una persona su quattro sostiene che **oggi sia più difficile staccare rispetto al passato**, mentre il 17,5% ammette di continuare a lavorare o di restare costantemente reperibile anche durante le vacanze.

Una situazione che riflette i cambiamenti del mondo del lavoro, sempre più connesso e meno legato a orari e luoghi precisi.



Una persona su quattro sostiene che oggi è più difficile staccare rispetto al passato (Foto creata con IA).

Il peso del portafoglio e i sensi di colpa

Le vacanze, inoltre, non rappresentano soltanto una pausa, ma possono trasformarsi in una fonte di preoccupazione. Il 66,3% degli intervistati afferma che il costo del viaggio influisce in modo significativo sul proprio livello di stress e, per un quarto del campione, la questione economica costituisce il principale motivo di ansia.

Non mancano nemmeno i sensi di colpa: c’è chi si sente in difficoltà per aver speso troppo per sé stesso, chi teme di trascurare la famiglia e chi non riesce a liberarsi dalle incombenze lavorative nemmeno lontano da casa.

Sempre più single rinunciano alle vacanze

La ricerca evidenzia differenze marcate anche tra single e persone in coppia. Tra chi non ha un partner, il 41,3% dichiara che quest’estate non partirà, contro il 21,6% di chi vive una relazione.

Cambiano anche le aspettative: i single vedono le vacanze soprattutto come un’occasione per ritrovare sé stessi e allontanarsi dai pensieri quotidiani, mentre chi è in coppia tende aconsiderarle un momento per rafforzare il rapporto.

Vacanze come «libertà» o come «fuga»?

L’aspetto forse più interessante dell’indagine riguarda le parole scelte per descrivere l’estate. La più citata è «libertà», ma al secondo posto compare «fuga».

Un termine che suggerisce come, per molte persone, le ferie sono un momento di piacere ma anche un tentativo di prendere le distanze da ritmi e pressioni che durante l’anno diventano sempre più difficili da sostenere.

Più che una semplice parentesi di svago, le vacanze sembrano quindi raccontare il bisogno diffuso di trovare occasioni di equilibrio e benessere non limitate a poche settimane estive.

Data di creazione
13/07/2026
Autore
filippo-vallebona