Perché viaggiare può aiutarti a combattere la depressione

Prezzo: € per persona
Data: 02/11/2026
Durata:
Viaggiatori:
Maggiori informazioni su questo tour:
Dettagli aggiuntivi:

Prezzi aggiuntivi:



Programma:

Viaggiare non vuol dire solo spostarsi da un luogo all’altro e scoprire un posto nuovo, ma rappresenta soprattutto un’esperienza personale che si configura come viaggio interiore permettendoti di scoprire man mano una parte di te stesso che non conoscevi prima. Se viaggiare influisce sulle tue conoscenze e sulle tue emozioni allora può modificare anche i tuoi sentimenti e aiutarti nei periodi brutti della vita. Chi ha detto che scappare e andare via non è una soluzione? Spesso è proprio il contrario perché solo ponendoti a una certa distanza da quello che ti succede, puoi scoprire cose che fino ad oggi non riuscivi a vedere. Un viaggio indubbiamente ti porterà alla scoperta del mondo, ma inevitabilmente ti farà scoprire anche come estrapolare dal mondo quelle piccole esperienze che possono risolvere i problemi dentro di te. Viaggiare può aiutarti a combattere la depressione, un problema mentale

estremamente comune, che può prendere tutti, ricchi e poveri, belli e brutti, famosi e persone comuni, ma che magari può essere in qualche modo risolta attraverso il viaggio.

Chi soffre di depressione non riesce a gioire delle cose comuni, come ad esempio la fine del freddo inverno e l'inizio della stagione calda, delle giornate di mare e di sole, un incontro speciale o un buon risultato conseguito, ma tende a vedere tutto sempre in negativo. La depressione ti fa vedere il grigio della vita, spegne i colori che ti circondano, spegne l'allegria. Un vuoto dentro esistenziale, logorante, che nessun caro riesce ad alleviare e in qualche modo risolvere. E allora cosa puoi fare? Affidarti sicuramente a un terapeuta è la scelta giusta perché la depressione resta una malattia pertanto prevede una cura, ma tentare di risolvere il problema da solo è un grande passo in avanti; vuol dire che la malattia non ti ha sconfitto, che hai ancora più forza tu e la puoi vincere, ce la puoi fare, da solo, con la tua volontà! Come farti aiutare? Sono molti gli psicologi che sostengono come valida soluzione per combattere la depressione la decisione di cambiare aria. Prendi, fai la valigia, metti il minimo indispensabile perché tanto ti occorrerà poco, creerai pian piano il tuo bagaglio emozionale. Tutto quello che nella vita quotidiana ti sembrava così triste e monotono non avrà più senso perché non farà più parte della tua quotidianità, rinnovata e ricostruita giorno dopo giorno da esperienze sempre nuove e imprevedibili.

Non c'è bisogno di programmare un viaggio lungo, in un posto molto lontano e avere a disposizione tanti soldi. Un weekend per allontanarsi da tutto e da tutti può essere più che sufficiente, ti può aiutare a staccare quella famosa spina dalla vita quotidiana, spesso opprimente. Le mete migliori per ritrovare piano il tuo benessere psicofisico sono sicuramente luoghi caldi e soleggiati. Il sole, oltre che aiutare il sistema immunitario, regolarizza i ritmi biologici e aumenta la risposta del sistema endocrino stimolando la produzione di serotonina (l'ormone della felicità) e la vitamina D, entrambe essenziali al nostro organismo per combattere quel lungo inverno interiore, ovvero la depressione. Spesso il vero problema è come ti senti in un modo pieno di regole e imposizioni sociali dove devi essere al posto giusto, con la persona giusta e nel momento giusto per fare la cosa giusta. Ma chi dice che deve andare per forza così? Perché devi per forza seguire uno schema? E' proprio quello schema a creare una gabbia alla tua personalità perciò viaggiare, allontanarsi, scoprire nuove culture, avere nuovi stimoli, ti può far uscire da quello schema per farti poi comprendere che non è un obbligo farne parte, l'obbligo magari te lo imponi tu.

Un'esperienza significativa può essere affrontare un viaggio in solitaria, completamente con se stessi e basta e "tutto il mondo fuori" letteralmente. Il viaggio ti permette man mano di porti nuovi obiettivi, di sentirti più vivo e utile, di salvarti da quello che ti stava man mano devastando. Cosa ti stava portando sulla strada dell'abbandono interiore e cosa ti ha salvato? Le parole chiave sono perdersi e ritrovarsi. Di fronte a un mondo che ti ha voluto in un certo modo, vincolato a determinate regole, tu ti sei perso. La tua identità si è spaccata in mille pezzettini e man mano, calpestandone uno per volta, sei andato incontro al baratro. Viaggiare ti può permettere di recuperare quei frammenti di te, di ricomporli nella tua identità, farti

ritrovare te stesso, sconfiggere il mostro della depressione. Viaggiare permette di ampliare il bagaglio di conoscenze, fa acquisire nuove esperienze, conoscere realtà diverse dalla tua. Se per te la normalità è svegliarti, lavorare, costruire un futuro e una famiglia, non è detto che per tutti in tutto il mondo le cose vadano allo stesso modo. Gli altri ti faranno capire che ci sono sempre delle soluzioni alternative da poter scegliere, soluzioni che troverai più adatte a te e che ti renderanno felice. Esplorare la realtà vuol dire acquisire quel bagaglio emozionale che si arricchisce giorno dopo giorno di nuove esperienze, sia brutte che belle, che vanno a modificare la tua concezione di vita. Il mondo ti consentirà di vivere esperienze uniche, di imparare qualcosa di nuovo e di sconfiggere la depressione.

Prova a mollare tutto e a partire, datti un tempo, una destinazione e prova a far ritornare il tuo vero “io”, la più grande vittoria è riuscirci da solo per non ricaderci mai più. Viaggiare fa crescere perché va da sè la comprensione che le cose brutte possono sempre accadere, ovunque ci troviamo. Ciò che cambia davvero quello che siamo è il modo che troviamo per affrontare gli aspetti negativi di una vita che, con tutti i contro che riserva, vale la pena di essere vissuta a pieno fino in fondo. E allora piuttosto che lasciarti andare ad ansie, paure e preoccupazioni eccessive, gettati in nuove situazioni che ti insegneranno come gestire con calma il dolore, come far passare un brutto pensiero considerando che c’è sempre chi sta peggio dite, come potrai imparare che la felicità sta nelle piccole cose. La frustrazione di ottenere quello che hanno gli altri e tu non hai a cosa serve se non a logorarti? Gioisci di quello che sei, di quello che possiedi, ritrova, attraverso il viaggio, l’aspetto positivo del ciclo della tua vita e tutto quello che ne consegue prenderà man mano il posto giusto. Ricorda che non tutti i mali vengono per nuocere e che spesso, dalle cose negative e dal dolore, nasce qualcosa di molto bello che probabilmente non avresti neanche capito se prima non avessi affrontato l’inferno.

Trasforma la tua malattia, la tua depressione, in un’arma letale non contro di te, ma contro tutto quello che ti ha condotto a stare così male e vinci. Aiutati e abbandonati a nuove esperienze. Viaggiare può essere stancante, l’avventura ti potrà sembrare troppo. Ma cosa hai da perdere? Quello che potresti ritrovare vale molto più di qualsiasi pensiero negativo ti possa creare ostacoli. Senza piani, senza mete predefinitine, senza organizzarti la giornata, vivi un’esperienza davvero aperta, datti la possibilità di conoscere altri luoghi e altre persone, di condividere la tua storia e le tue emozioni con gli altri e da questa ritrovata vitalità sconfiggi la tua malattia mentale. Perché viaggiare può aiutarti a combattere la depressione, ma a scegliere di farlo devi essere solo tu. Il mondo è fuori e aspetta solo te!