

*“L’hobby salva la vita!”*

Partendo da questa affermazione si può capire quale sia l’importanza degli hobbies. E’ decisivo, infatti, per il benessere psicofisico di qualsiasi individuo avere un hobby, ovvero un’attività praticata nel tempo libero solo per piacere, interesse e divertimento, cui ci si dedica senza fatica, con i propri tempi, senza dover render conto a nessuno.

L’hobby, appunto, è il contrario del lavoro: non prevede obblighi o doveri, scadenze, non ci sono superiori che controllano l’attività.

Deve essere riempitivo, deve riempire, cioè, i momenti liberi ed è distraente.

Proprio chi ha una vita lavorativa molto intensa, piena di impegni e di responsabilità ha più bisogno di ritagliarsi un po’ di spazio da dedicare a un’attività che si faccia con passione.

Secondo alcune ricerche l’hobby può aiutare a tamponare gli effetti negativi di un lavoro stressante, e a mitigare i fattori che contribuiscono al *burnout*.

Uno studio ha dimostrato che coloro che si dedicano a un’attività ricreativa per almeno 20 minuti alla settimana, sopportano meglio la stanchezza.

Altri studi, inoltre, hanno verificato che le attività divertenti svolte durante il tempo libero sono associate a un abbassamento della pressione sanguigna, e nel caso di attività fisica, a una riduzione della circonferenza della vita, a un miglioramento dell’indice di massa corporea e alla percezione di una migliore funzionalità fisiologica.

In generale, qualunque attività si scelga di praticare aiuta a ottenere il benessere dell’individuo, ma ve ne sono alcune più utili ad alleviare lo stress accumulato. Ecco alcuni esempi:

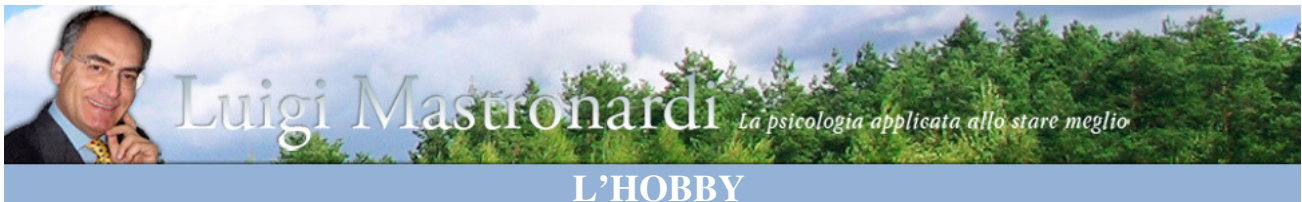
Il giardinaggio, in quanto si svolge al sole e all’aria aperta e permette di creare un ambiente piacevole a casa propria.

La fotografia, che insegna a guardare il mondo che ci circonda come un posto pieno di scoperte interessanti.

Avere un acquario, poiché si è dimostrato che guardare i pesci in un acquario apporta dei benefici per la salute, tra cui la riduzione della pressione sanguigna e della percezione dello stress.

Fare un puzzle, perché cattura l’attenzione e riesce a distrarre completamente dai problemi e dagli impegni quotidiani.

La pittura, che rappresenta un modo per entrare in contatto con il proprio lato artistico e che aiuta ad esprimere le proprie emozioni.



Lavorare a maglia, che, con il suo ritmo ripetitivo, induce tranquillità allontanando i pensieri molesti.

Suonare uno strumento, perché trasporta in una dimensione creativa ed armoniosa. Inoltre, la musica ha molti effetti benefici per la salute alleviando la tensione, sia in chi l'ascolta sia in chi suona.

Infine, la scrittura, sia in un diario personale che in opere dilettantistiche, è un passatempo che può essere rilassante e catartico.

Questi sono tutti gli aspetti positivi dell'aver un hobby.

L'altra faccia della medaglia è rappresentata dal fatto che l'attività, che s'intraprende per passione o per distrarsi, può rischiare di diventare una dipendenza.

L'hobby distruttivo è quello che diventa una ragione di vita, l'unico motivo per cui alzarsi dal letto la mattina. E' quello che assorbe totalmente l'individuo, facendogli dimenticare i propri impegni lavorativi e relazionali e che, quindi, lo fa isolare.

L'hobby di uno non dovrebbe arrecare disturbo o fastidio agli altri, come ad esempio quando si suona uno strumento musicale fino a notte tardi o a volume troppo alto.

Parlando degli hobby distruttivi, viene da pensare a tutti i giochi d'azzardo quali le slot machine, il poker, la roulette, il gioco del lotto e a tutti quei giochi che si fanno on-line che possono diventare delle dipendenze deleterie per l'individuo, sia per la sua vita sociale che per la sua economia.

La passione esagerata per l'attività fisica praticata può portare l'individuo a passare molto tempo fuori casa per andare in palestra, o nei parchi a fare jogging e il dover fare sport può diventare una vera e propria fissazione quasi maniacale.

Oppure, si può avere una passione eccessiva nel seguire un'attività agonistica, quale può essere il calcio, e da qui si possono passare molte ore davanti alla tv per vedere le partite e i relativi programmi sportivi. Si leggono solo i giornali dedicati a questo argomento. Si segue la propria squadra anche quando gioca in trasferta facendo lunghi spostamenti e allontanandosi dalla propria famiglia molto spesso, spendendo alte somme per effettuare i relativi viaggi.

Si può pensare, inoltre, alla passione smodata per gli spettacoli che può portare ad andare al cinema o a teatro tutte le sere, influenzando negativamente sul rapporto con i propri familiari.

Si può avere una passione esasperata per l'arte e quindi si ha la volontà di visitare tutti i musei o le esposizioni.

Viene da pensare, ancora, al collezionismo ed alla ricerca smodata ed esasperante del pezzo mancante, di quell'esemplare raro e che nessuno ha.

