

Come viviamo il nostro Dicembre tra le festività?

16 dicembre 2019 Categorie: Benessere psicologico Tag: depressione, famiglia, natale, psicologia

Dicembre è il mese delle festività dove al centro dell'attenzione, soprattutto del natale, abbiamo una serie di accezioni che rimandano al senso di unità, di calore, di vicinanza, bontà e, a tratti, buonismo che, anche nel caso in cui mal si sposino con la situazione reale, tutti sentono l'onere di dover adottare rischiando di scontrarsi spesso con sensazioni sgradevoli legate per lo più all'ansia ed alla depressione. Il pensiero del natale ha inizio già da metà novembre con le prime pubblicità in tv, le canzoncine e le vetrine allestite. Inizia a farsi strada il pensiero di *"cosa regalare e a chi"*.



A questo si aggiunge l'ideale di "famiglia perfetta" che gusta un pranzo perfetto, con i suoi membri perfetti, nella propria casa perfetta e da questo momento in poi, per molti, ciò che dovrebbe essere vissuto con leggerezza e tranquillità d'animo può trasformarsi in un vero e proprio incubo. Altro punto è la frenesia legata ai regali può generare una serie di angosce collegate per lo più a mancanza di soldi, timore di non fare bella figura, sentirsi in obbligo di fare dei presenti, doversi imbattere in file interminabili e corse dell'ultimo minuto trasformando anche il tempo libero in qualcosa di impegnativo e simile ad un vero e proprio lavoro.

D'altra parte, invece, **l'ideale collegato al Natale, di famiglia felice, riunita e sorridente entra spesso in contrasto con la realtà di molte persone** che non ha una famiglia "all'altezza di tali aspettative" e che finiscono inevitabilmente per sentirsi inadeguate, insoddisfatte ed ancora più sole, obbligate a doversi fingere felici perché "È Natale". Questi aspetti, che possono sembrare assurdi per tutti coloro che si sentono perfettamente in linea con la magia ed il calore del Natale, possono essere fonte di grande sofferenza e frustrazione per chi vorrebbe invece eliminare questo periodo dal calendario. Pertanto è necessario:

- **Distinguere la realtà dalla finzione:** Come premesso il Natale è, per molti aspetti ormai, una festa commerciale e pertanto i modelli proposti dai media hanno l'obiettivo di invogliare all'acquisto, rimandando l'idea della famiglia felice che si fa regali costosi in una *location* eccezionale. Tenere conto di questo aspetto è fondamentale per abbassare le aspettative, tornare con i piedi per terra e realizzare che **la perfezione non esiste**.
- **Rompere la tradizione:** Sebbene sia Natale si può decidere di fare qualcosa di diverso dal solito. Si può prediligere una gita fuori porta, una giornata in un centro benessere,

un'attività di volontariato. *Il modo in cui festeggiarlo puoi sceglierlo tu.*

- **Non sentirti in obbligo:** Se non senti il bisogno di fare e ricevere regali evita di farlo. La sensazione di doverlo fare e di sentirsi in dovere di giustificarsi nel caso in cui non se ne abbia intenzione fa parte della smania commerciale al regalo più bello. Via, quindi, ogni senso di colpa.
- **Stai con chi ti fa stare bene: La famiglia non è solo quella "biologica", ma è fatta anche di persone amiche o conoscenti che hanno il pregio di farti sentire a proprio agio** quindi puoi scegliere di passarlo a casa di amici, colleghi, parenti lontani, ciò che conta è che, ovunque tu lo trascorra, ti senta a casa. Fai ciò che ti senti di fare. Spezza le convinzioni, gli obblighi, le aspettative tue e di chi ti sta intorno rispetto a questo periodo di festa.

Il Natale è una festività talmente radicata nella nostra cultura da non poter essere ovviamente eliminata ma dispetto di tutti i cliché, il Natale non è per tutti **sinonimo di felicità e spensieratezza**, anzi.

Durante le festività che ci traghettano verso la conclusione dell'anno vecchio possono manifestarsi sbalzi d'umore e momenti **di tristezza profonda**, che a volte preoccupano chi ne soffre. Il Christmas blues o depressione natalizia è quasi una forma di ribellione della nostra mente alla felicità "imposta" dai modelli televisivi e pubblicitari. Bando, dunque, a immagini artefatte da bigliettini augurali, diciamo basta ai selfie con amici e parenti in cui ostentare il piatto di cotechino sui social, oltre a fare a gara per l'albero o l'addobbo più kitsch di sempre.

Si può assistere a una vera e propria **sintomatologia psicofisica** che comprende **mal di testa, agitazione, ansia, problemi di sonno, aumento dell'irritabilità e della litigiosità, difficoltà nella concentrazione, inappetenza, senso di inadeguatezza**, addirittura terrore di essere "bloccati" e costretti a trascorrere tutto il proprio tempo con gente che si frequenta solo in occasione delle feste.

Questo **"tilt esistenziale"** è legato anche al fatto di iniziare un nuovo anno, con **bilanci e valutazioni che ciò comporta e la sensazione di non aver fatto abbastanza durante i 12 mesi appena trascorsi**.

La pausa dal lavoro ci regala molto tempo da dedicare alle cosiddette elucubrazioni mentali, portando a **far riemergere problematiche e preoccupazioni tenute lontane dagli impegni quotidiani**. Questo può generare una forte **ansia e paura per il futuro**.

Ricordate sempre che il natale non è un esame da superare

Non lasciatevi abbattere e adottare semplici contromisure. Bisogna cercare di vivere questo periodo come se fossero dei giorni ordinari. Per alcuni il cambiamento è troppo radicale, passando dagli impegni lavorativi al totale riposo, alle visite ai parenti, alle cene, ai pranzi, ai regali. Un'atmosfera che è completamente estraniante e in molti casi è proprio questa

brusca trasformazione ad essere il problema. Bisogna cercare di mantenere il contatto con la realtà e la vita di tutti i giorni, senza lasciarsi assediare dall'obbligo delle cose natalizie Trovate il coraggio di dire NO e ritagliarvi degli spazi vostri. Buone feste a tutti.