



Aceasta perioada a anului aduce multe schimbari in viata noastra si este legata de multe ritualuri si traditii vesele. Adultii si copiii asteapta sarbatorile cu entuziasm si se bucura de familie, cadouri si dulciuri. Din pacate, exista si oameni care trebuie sa se confrunte cu emotii mai intunecate. Tristetea sarbatorilor - starea de spirit mai proasta, ingrijorarile si stresul pe care le pot aduce sarbatorile - este un fenomen care nu a fost inca cercetat temeinic. Cu toate acestea, psihiatrul si neurologii au observat mai multi factori care pot provoca la acest sentiment, conform theconversation.com. De ce te poti simti trist de sarbatori? Exista multe motive pentru care va simti stresati sau chiar coplestiti in aceasta perioada a anului.

Amintirile sarbatorilor din anii precedenti pot crea un sentiment de pierdere in aceasta perioada a anului. Ne este dor de oameni care nu mai sunt cu noi si aceleasi traditii traite fara ei ne intristeaza.

Sentimentul de povara sau de obligatie, atat din punct de vedere social cat si financiar, poate fi semnificativ. Putem fi prinsi in aspectele comerciale ale daruirii de cadouri, dorind sa gasim acel cadou perfect pentru familie si prieteni, incercand sa gasim si un echilibru intre a-i face pe cei dragi fericiti si evitarea cheltuirii in exces.

Este o perioada in care ne intalnim cu cei apropiati, ceea ce poate provoca multe emotii, atat bune, cat si rele. Unii isi dau seama ca nu au legaturi stranse cu ceilalti si pot fi izolati si retrasi. Pe de alta parte, multi oameni se simt coplestiti pe masura ce se inmultesc invitatiile la evenimente, fie la scoala, la serviciu, fie la prieteni sau familie si ajung intr-o situatie dificila incercand sa nu ii dezamageasca pe ceilalti.

Asteptari prea mari

Oamenii se simt de multe ori dezamagiti atunci cand realitatea nu satisface asteptarile. Cu cat este mai mare nepotrivirea, cu atat mai puternice sunt sentimentele negative.

În aceste zile abundă filmele de Craciun și de Anul Nou, unde totul se întâmplă ca în basme. Oamenii se casatoresc, se îmbogățesc, se îndrăgostesc sau se reconectează cu cei dragi. Chiar și evenimentele nefericite din "A Christmas Carol" au un sfârșit fericit. Toate acestea, pe lângă expunerea la momente fericite și daruri frumoase, ornamente stralucitoare de Craciun și scene de familie pe social media, duc la așteptări nerealiste despre cum ar trebui să te simți în acest moment al anului.

Realitatea este diferită, totuși, și nu este întotdeauna la fel de colorată. S-ar putea să existe neînțelegeri cu privire la cum, unde, ce sărbătorim și nu toți membrii familiei, prieteni și rude se înțeleg bine la petreceri. Și, pe măsura ce ne simțim singuri, petrecem mai mult timp la televizor și pe rețelele sociale, ajungem la o expunere mai mare la lucruri nerealiste și ne simțim tot mai rău.

Semnele depresiei

În timp ce mulți experimentează "tristetea de vacanță" în această perioadă a anului, este important să nu pierdeți din vedere semnele care în cazuri grave duc la depresie clinică, inclusiv tulburarea afectivă sezonieră, care constă în episoade de depresie sau o agravare a depresiei existente în perioade de toamnă târzie și iarnă timpurie. Persoana se poate simți deprimată și lipsită de speranță sau îi este dificil să se concentreze, să doarmă sau să fie motivată - chiar se poate gândi la sinucidere. O persoană deprimată își poate aminti mai mult lucruri negative, poate avea o percepție și o interpretare mai negativă a evenimentelor și se simte tristă de sărbători.

În astfel de cazuri, tristetea "coincide" cu sărbătorile și nu este cauzată doar de circumstanțele sale și este important să solicitați ajutor specializat.

Ce să faci pentru a evita tristetea?

Stabiliți așteptări realiste: o strategie este pur și simplu să regândim convingerile pe care le avem despre ce ar trebui să fie sărbătorile. Nu toate vor merge perfect. Unele decorațiuni se pot rupe, sau copiii se pot trezi plângăcioși sau pot să nu fie fericiți de darurile lor - dar nu trebuie să ne oprim să ne bucurăm de toate momentele bune.

Stabiliți granițe ferme: Prea multe invitații la evenimente sociale? Prea multe cerințe financiare? Stabiliți limite clare cu privire la ceea ce sunteți capabili și dispusi să faceți,

indiferent daca aceasta inseamna sa participati la mai putine evenimente sociale. Stabiliti o limita de cheltuieli, concentrandu-va mai mult pe experiente semnificative decat pe bani, cum ar fi petrecerea timpului cu cei dragi sau realizarea unor cadouri creative in casa.

Te simti singur? Exista multe modalitati de a renunta la izolare. Mergeti la prieteni, faceti voluntariat, participati la intalniri comunitare sau la evenimente religioase. Toate acestea pot fi o modalitate excelenta de a ramane conectati, dar si de a aduce fericire altora si noua insine.

Noi amintiri: Pornirea unei noi traditii, fie singur, fie cu cei dragi, poate contribui la crearea de noi amintiri ale sarbatorilor, care nu vor mai fi umbrite de trecut.

Aveti grija de voi! Este important sa va ganditi si la voi. Mancati si consumati alcool cu moderatie, deoarece alcoolul poate agrava o stare depresiva, faceti miscare, chiar si o scurta plimbare si incercati sa gasiti ceva de facut care sa va bucure.

In timp ce tristetea de sarbatori este cel mai adesea temporara, este important sa va dati seama cand se ajunge la depresia clinica, care este mai severa si dureaza mai mult si afecteaza functionarea zilnica. Pentru aceste simptome este adesea util si necesar sa solicitati ajutor profesional. Acesta poate consta in consiliere sau utilizarea medicamentelor sau a ambelor, pentru a ajuta la tratarea simptomelor.

SURSA:

Medlife.ro