

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, psihiatrii 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 coplesiti 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 coplesiti pe masura ce se inmultesc invitatiile al 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.

In aceste zile abunda filmele de Craciun si de Anul Nou, unde totul se intampla ca in basme. Oamenii se casatoresc, se imbogatesc, se indragostesc sau se reconecteaza cu cei dragi. Chiar si evenimentele nefericite din "A Christmas Carol" au un sfarsit fericit. Toate acestea, pe langa expunerea la momente fericite si daruri frumoase, ornamente stralucitoare de Craciun si scene de familie pe social media, duc la asteptari nerealiste despre cum ar trebui sa te simti in acest moment al anului.

Realitatea este diferita, totusi, si nu este intotdeauna la fel de colorata. S-ar putea sa existe neintelegeri cu privire la cum, unde, ce sarbatorim si nu toti membrii familiei, prieteni si rude se inteleg bine la petreceri. si, pe masura ce ne simtim singuri, petrecem mai mult timp la televizor si pe retelele sociale, ajungem la o expunere mai mare la lucruri nerealiste si ne simtim tot mai rau.

**Semnele depresiei**

In timp ce multi experimenteaza "tristetea de vacanta"  in aceasta perioada a anului, este important sa nu pierdeti din vedere semnele care in cazuri grave duc la depresie clinica, inclusiv tulburarea afectiva sezoniera, care consta in episoade de depresie sau o agravare a depresiei existente in perioade de toamna tarzie si iarna timpurie. Persoana se poate simti deprimata si lipsita de speranta sau ii este dificil sa se concentreze, sa doarma sau sa fie motivata - chiar se poate gandi la sinucidere. O persoana deprimata isi poate aminti mai mult lucruri negative, poate avea o perceptie si o interpretare mai negativa a evenimentelor si se simte trista de sarbatori.

In astfel de cazuri, tristetea "coincide" cu sarbatorile si nu este cauzata doar de circumstantele sale si este important sa solicitati ajutor specializat.

**Ce sa faci pentru a evita tristetea?**

Stabiliti asteptari realiste: o strategie este pur si simplu sa regandim convingerile pe care le avem despre ce ar trebui sa fie sarbatorile. Nu toate vor merge perfect. Unele decoratiuni se pot rupe, sau copiii se pot trezi plangaciosi sau pot sa nu fie fericiti de darurile lor - dar nu trebuie sa ne opreasca sa ne bucuram de toate momentele bune.

Stabiliti granite ferme: Prea multe invitatii la evenimente sociale? Prea multe cerinte financiare? Stabiliti limite clare cu privire la ceea ce sunteti capabili si dispusi sa faceti,

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