

Stress da vacanze di Natale? Come abbatterlo in dieci "step"



Dr. Adelia Lucattini

È facile dire "sono in vacanza" un po' più difficile sentirsi davvero, soprattutto a **Natale e Capodanno**.



Spesso lo stress accompagna anche in momenti che dovrebbero essere spensierati, di riposo e di compagnia con amici, parenti e amici. Lo stress non è così semplice da avvertire e smaltire una volta compreso, il rischio è di continuare a sentirsi ansiosi, stanchi e di malumore, se non proprio malinconici e depressi anche partendo per la settimana bianca o verso mete calde ed esotiche.

Lo stress e la malinconia in un periodo considerato bello, luminoso e dedicato alla festa - i tempi delle vigilie con digiuno ormai per lo più sono lontani - è difficile da comprendere da parte dei familiari o degli amici che non sanno cosa sia la depressione o l'ansia.

Queste persone hanno una sincera difficoltà a comprendere lo stato d'animo e il comportamento di un parente o di un amico che ne soffre e spesso il bisogno di comprensione, viene scambiato per un bisogno di essere "risarciti" con un regalo o assicurati sul futuro più che sul presente con un "*vedrai che passa presto*", con una sollecitazione a cambiare punto di vista "*non prenderla così*" o a fare paragoni con altri considerati in una situazione peggiore "*guarda a chi sta peggio di te*".



Nonostante **la buona volontà e le buone intenzioni**, purtroppo non funziona!

Chi si sente triste o solo, ha bisogno di essere capito nel suo sentire anche senza dover dare troppe spiegazioni, perché per sentirsi amati è necessario sentirsi capiti. Sentirsi amati attenua il senso di solitudine e la malinconia.

Ma in una certa misura, eccetto per i bambini, il periodo natalizio immalinconisce, e tristezza e malumore rendono difficile entrare nel clima delle vacanze e goderselo.

Ecco alcuni **consigli facilissimi da attuare** per sintonizzarsi immediatamente con il periodo di feste "comandate" e sentirsi più rapidamente in nel giusto umore, nel "**good Christmas mood**".

Snellire le vacanze da troppi desideri

Le vacanze tanto desiderate spesso sono troppo cariche di aspettative, in pochi giorni si concentrano i desideri di mesi:

- la depurazione dallo stress lavorativo,
- il dedicarsi ai propri figli e partners per più tempo,
- rilassarsi ma al tempo stesso recuperare la forma fisica,
- divertirsi senza però venir meno alle tradizioni e agli obblighi familiari (pranzi, cene, cenoni, feste),
- ricaricarsi emotivamente e mentalmente,
- guarire rapidamente da acciacchi fisici per intensificare lo sport....

...ma al tempo stesso riposarsi e dedicare molto tempo all'amore: "**Mission impossible**"!

IMPOSSIBLE

Una volta iniziato il periodo di Natale, come si fa a **cambiare rapidamente registro**?

Come fare per emozionarsi, rilassarsi, a passare dalla pesantezza della routine di ogni giorno, dai pensieri e malumori, preoccupazioni e fatiche, a pensare positivo e ottimizzare il poco tempo a disposizione?

Tenendo conto che solitamente servono ventiquattr'ore per entrare in "**modalità vacanza**" meglio prepararsi prima che inizi.

Primo punto: preparare tutto in anticipo

Se si deve ricevere o essere ospiti, preparate tutto in anticipo, cosa cucinare e come vestirvi e cominciate a prendere i regali almeno con largo anticipo, ogni volta che vi si presenta l'occasione. Per chi invece parte, preparare i bagagli con almeno un giorno di anticipo, in modo da non arrivare con il cardiopalma la notte prima o la mattina stessa della partenza.

Secondo punto: non lasciare questioni in sospeso

Siano di lavoro che commissioni personali: "chiudere" tutto, se non si riesce materialmente, almeno con il pensiero. Archiviare tutto per qualche giorno e riaprire tutti i dossier a feste finite.

COME ENTRARE SENZA STRESS NEL "GIROTONDO NATALIZIO"?



SE SIETE PARTITI PER UNA VACANZA

1 - DIMENTICATE I BAGAGLI

Lasciate il bagaglio appena arrivati senza disfarlo e dedicatevi subito alle attività per cui siete lì, la SPA, la Beauty Farm, lo sci, il nuoto, lo Yoga, etc.

Prendete confidenza l'ambiente, così entrerete prima nel registro della vacanza, anche i pensieri hanno bisogno di essere portati in vacanza, di essere "ricollocati".

La vita di essere immaginata in un luogo diverso, altrimenti il corpo sarà in vacanza ma la mente ancora a casa con una spiacevole sensazione di disorientamento.

2 - DEDICATE SUBITO UN'ORA AL VOSTRO CORPO

Una doccia, un bagno, un riposino, una nuotata o una passeggiata per i più attivi. Prendersi cura del corpo è un vertice privilegiato per prendersi cura dei propri bisogni più profondi e rende le iniziative o incombenze successive meno faticose e più naturali.

3 - SPENGETE SUBITO LO SMARTPHONE PER UN'ORA

Sarà un ottimo esercizio per i giorni successivi.

La vacanza è un momento di "separazione" desiderato ma potenzialmente destabilizzante, iniziarla con un gesto volontario ma breve di separazione dalla vita di tutti i giorni, abbassa la tensione, attenua la preoccupazione e fa sentire di poter controllare il distacco.

4 - NON METTETE LA SVEGLIA PRESTO PER ALMENO DUE GIORNI

Pensare il vostro tempo scandito diversamente, come scelta, aiuta a recuperare più rapidamente i ritmi naturali.

L'ansia di dover riposare può rendere difficile dormire serenamente e a lungo.

Dopo potrete spostare la sveglia in avanti, in modo da organizzare il tempo, plasmarlo secondo le necessità della vacanza.

5 - NON APPESANTITEVI CON ATTIVITÀ FATICOSE

La spesa, cucinare, le ultime e-mail di lavoro o telefonate, i compiti dei figli.

La tensione rallenta il vostro entrare nel clima vacanziero. È consigliabile avere pochi selezionati impegni, calibrati e ridotti all'essenziale. Ampliare il tempo mentale tonifica, rilassa, dà lucidità. Avrete tutti i giorni successivi in cui diluire con calma quanto rimasto o necessario.

SE SIETE RIMASTI A CASA COME TRADIZIONE

1 - VESTITEVI IN MODO DIVERSO DAL SOLITO

Non serve un nuovo guardaroba, anche se il periodo invita allo shopping e ci si aspettano regali, pochi capi particolari, colorati, divertenti, abbinati in modo originale, sono sufficienti a restituirvi un'immagine di voi adatta a periodo di feste che spezza la routine quotidiana.

Il vedersi diversi dal solito, aiuta a cambiare registro emotivo, è come rispecchiarsi in un'immagine di se stessi diversa grazie alla nuova situazione.

2 - SCEGLIETE UN PROFUMO "ESOTICO"

Ogni momento ha il suo profumo, anche le feste e le vacanze, secondo le stagioni, i luoghi, i periodi.

Anche nella natura le stagioni sono disegnate dai profumi, dai fiori, alberi, resine che scandiscono il tempo e aiutano a riconoscere i diversi momenti attraverso l'olfatto.

Se riuscite scegliete nuove fragranze anche per shampoo, creme e deodoranti, e non ultimo profumate gli ambienti con candele profumante e diffusori di essenze calde, morbide, avvolgenti come il calore di una morbida coperta per le serate invernali.

Attraverso l'olfatto è possibile entrare in contatto profondo con se stessi e l'ambiente, è una sensorialità primordiale e immediata che risveglia affetti, emozioni, ricordi, sensualità.

3 - SPERIMENTATE CON CIBI E BEVANDE

Il gusto e l'olfatto hanno un intenso potere evocativo, Proust lo ha ricordato attraverso il profumo delle "madeleine" e attribuiscono alle situazioni uno significato emotivo unico e speciale. Nuovi sapori e aromi permettono di staccare dal quotidiano e in ogni momento vi riporteranno alla situazione in cui li avete scoperti e assaporati la prima volta, fino a diventare un vero simbolo delle vacanze di Natale!

4 - SCEGLIETE LA COLONNA SONORA DEL “VOSTRO NATALE”

La musica colora affettivamente l'ambiente con melodie, parole e ritmi.

Vi proietta immediatamente in un'altra dimensione, accompagna i giorni e le notti, rilassa, culla, conforta, rallegra e fa ballare il vostro tempo! Scegliete una playlist diversa dal solito e arricchitela con brani colti durante le vacanze: diventerà la vostra colonna sonora.

5 - DEDICATEVI AD UN'ATTIVITÀ “ORIGINALE”

Approfittando del Natale, scegliere un'attività per voi non usuale o lasciata nel “dimenticatoio”. Potete scegliere un'attività casalinga, sportiva, manuale o intellettuale, da svolgere da soli o in compagnia.

Dedicarsi ad un'attività originale, magari recuperata dal proprio passato, mette in moto energie e attiva aspetti del carattere caduti “in letargo”. Darete così una veste diversa e nuovi orizzonti alle esperienze attuali e al periodo natalizio che si ripete ogni anno con puntualità.

Riuscire a differenziare i momenti e a rendere ogni ricorrenza diversa, originale, nuove anche solo per piccoli ma significativi particolari, la rende più leggera e sostenibile, la impreziosisce di significati positivi e potrà essere collocata tra i "bei ricordi", tra quei momenti che aiutano quando si ha bisogno di sentirsi in compagnia di se stessi, sollevati e sereni.

Vai all'articolo:

<https://www.medicitalia.it/blog/psichiatria/8338-stress-da-vacanze-di-natale-come-abbatterlo-in-dieci-step.html>