

# compagni di strada e di viaggio ex compagni di viaggio ( splinder )



*Nostra patria è il mondo intero e nostra legge è la libertà*

01/01/19

## **Malinconia da Capodanno( e da feste natalizie un decalogo per affrontarla**

Non so se salvarlo cambiando la data per l'anno prossimo oppure usarlo per quest'anno . Alla fine dopo un po' d'indecisione ha prevalso la seconda scelta .

deliberatamente tratto da :

- [https://www.repubblica.it/salute/medicina-e-ricerca/2018/12/28/news/malinconia da capodanno un decalogo per affrontarla-215330844](https://www.repubblica.it/salute/medicina-e-ricerca/2018/12/28/news/malinconia_da_capodanno_un_decalogo_per_afrontarla-215330844)
- [https://www.repubblica.it/salute/medicina-e-ricerca/2018/12/28/news/malinconia di capodanno ecco come superarla-215330421/](https://www.repubblica.it/salute/medicina-e-ricerca/2018/12/28/news/malinconia_di_capodanno_ecco_come_superarla-215330421/)

1- Prendersi del tempo per riposare; dosare il numero di incontri con parenti che non si frequentano solitamente ma anche con gli amici. I pranzi e le cene forzate sono sempre a rischio per arrabbiature, discussioni, malintesi e dispiaceri.

2- Limitare le aspettative, non sono i pochi giorni delle feste che potranno far scomparire i problemi

3- Essere consapevoli che non tutti i momenti delle feste potranno essere felici, allegri né perfetti come vorremmo

4 – Riprendere in mano i progetti lasciati nel cassetto

5 - Cercare di realizzare quello che si desidera davvero, ad esempio facendo cose nuove e divertenti con i bambini, andando al cinema, facendo una vacanza anche breve, leggendo, godendosi un film o una serie tv con calma , o coccolandovi o .... con il vostro Lui o Lei , o in solitario



6 – Fare qualche passeggiata all’aria aperta guardando vetrine in modo da adocchiare delle cose che sicuramente saranno messi ai saldi , nei parchi pubblici o anche in centri commerciali e outlet, qualunque cosa sia attraente e stimolante e spinga ad uscire di casa e muoversi un po’.

7 – Iniziare ad andare in palestra e non sospenderla se già la si frequenta o al limite farli a casa

8 – Approfittando di regali “originali” ( **a volte ne capitano anche non mostruosi ed orripilanti** ) per provare nuove attività (yoga, pilates, matwok, etc.), visitare musei particolari o mostre per le quali non c’è mai abbastanza tempo

9 - Andare a concerti, spettacoli teatrali o balletto, magari anche proprio per festeggiare la fine dell'anno come ho fatto io quest'anno che sno andato a vedermi Mannarino a Santeodoro qui al lato una foto tratta dal **mio reportage della mia bacheca di facebook** il mio reportage fotografico

10 – Vivere lo spirito del Capodanno affidandosi all'allegria di luci e colori, alla festa per la festa.

Visto che sono diverse le cause che possono mettere a rischio l'umore a cavallo con il nuovo anno. In contrasto con il cliché che ci vuole felice durante le feste .

Infatti L'INTERRUZIONE della routine quotidiana, il contatto prolungato con i familiari, aspettative che vengono disattese. Sono diverse le cause che possono far emergere nei giorni che chiudono un anno e ne aprono uno nuovo una malinconia di fondo, un senso di disagio, un malumore strisciante. In contrasto con il cliché che ci vuole tutti felici durante le feste. "Il periodo è senz'altro un fattore di rischio per i disturbi dell'umore ma si manifesta come vera e propria depressione solo nelle persone che già ne soffrono e che possono avere un peggioramento o una ricaduta", spiega Adelia Lucattini, psichiatra e psicoanalista, presidente della SIPSleS, Società internazionale di Psichiatria Integrativa e Salutogenesi, che ci indica come riconoscere questo malessere ed ecco altri consigli su come affrontarlo.

Il periodo a rischio, spiega l'esperta, in Italia comincia solitamente con il ponte di Ognissanti, che introduce simbolicamente l'inverno, e si prolunga fino al 6 gennaio, con un picco tra il 20 dicembre e il 6 gennaio. Il malessere può essere anticipato, quasi atteso, se si è già manifestato in precedenza ed a chi soffre o di depressione o di nostalgia .

Queste giornate non scatenano, ma amplificano qualcosa che già c'è. "Le luci e i regali possono avere un effetto negativo su una persona che non riesce a condividere un piacere scontato per altri. La depressione può essere causata da aspettative non realizzate, senso di solitudine, oppressione per l'obbligo di festeggiare non quando lo si desidera, ma quando decidono gli altri o perché lo impone il calendario", dice Adelia Lucattini. Ha maggiore difficoltà chi deve affrontare la fine di un amore o un lutto recente perché, spiega la psichiatra, "deve combattere su due fronti: il proprio dolore da una parte e un richiamo continuo a essere felice e festeggiare, a cui non si riesce a rispondere, dall'altra". Sono soprattutto gli adulti a rischio tristezza durante i festeggiamenti di Capodanno, perchè hanno più ricordi e una percezione molto viva del tempo che passa e che non torna. Gli adolescenti ne soffrono solo se sono già depressi o in difficoltà, poiché si acuisce in loro il senso di solitudine e turbamento rispetto alle richieste di mostrarsi ed essere felici; i giovani adulti in periodi difficili, di crisi economica, lavorativa o sentimentale.

A scatenare tristezza e depressione può essere la rottura di abitudini e routine quotidiane. "Alcune persone soffrono la solitudine perché devono trascorrere il periodo delle feste lontano da casa e dai propri affetti o a causa dell'interruzione di lavoro, studio e sport. La “sospensione” fa sentire

soli o fa emergere una malinconia di fondo non più compensata dal tenersi attivi". Il disagio può annidarsi anche nei rapporti con i familiari: "quando ci si ritrova alle prese con parenti con cui non si ha confidenza o non si va d'accordo ci si può sentire soffocati o sopraffatti da troppe attenzioni inusuali o al contrario perché non ci si sente accettati dalla famiglia. Stare per più giorni a stretto contatto con i propri genitori, da adulti, può mettere in discussione il proprio ruolo, i traguardi raggiunti e mettere in crisi le proprie certezze e in alcuni casi la propria identità provocando ansia e malumore, irritabilità e abbattimento".



Tenere presente che Non sempre il malessere è espressione di un disturbo, a volte può essere nostalgia, che va comunque riconosciuta e affrontata. "Il nome deriva dal greco, da νῆστος, ritorno, e ἄλγος, dolore (dolore del ritorno); è un'emozione caratterizzata da un senso di tristezza e di rimpianto per la lontananza da persone o luoghi cari o per un evento del passato che si vorrebbe rivivere – spiega ancora Lucattini-. Può essere però una sensazione in cui tristezza e felicità coesistono". Si è malinconici perché si vorrebbe rivivere un momento passato o essere in un luogo nel quale si è vissuti, felici perché quel momento era gioioso o in quel luogo si sono passati bei momenti; ricordarli riporta alla mente le sensazioni e la gioia, allo stesso tempo però causa un senso di perdita, per la loro fine.

"La nostalgia però ha anche una funzione esistenziale, in senso positivo e protettivo". Se ben vissuta e utilizzata può aiutare a orientare nelle scelte e nelle decisioni. Non va contrastata ma vissuta fino in fondo, spiega la psicoanalista, per poter trarre dai ricordi e dalle emozioni il massimo di quello che possono darci. "Emozioni forti possono far sentire meno soli e ancora vicini alle persone amate che si sono perdute. Imparare a coltivare la nostalgia, allora, può aiutarci a mantenere una linea, una direzionalità nel caos, anche a fronte di momenti di vita stressanti, diventando una modalità di guardare al passato in modo creativo, mettendo insieme quello che siamo stati e quello che siamo, navigando a vele spiegate verso quello che per noi ha senso essere".

Reagire alla nostalgia in modo costruttivo significa cogliere l'occasione per una riflessione serena. "Consideriamolo come un appuntamento con le nostre emozioni e sentimenti; un'occasione per riprendere in mano i progetti lasciati nel cassetto e rivedere scelte fatte, confermandole o imprimendo un cambiamento". D'altra parte cercare di scacciarla può essere controproducente perché tristezza e malinconia possono tornare sotto un'altra forma, incrinando l'equilibrio interno e contaminando di nero la bellezza dei colori e delle luci di Capodanno.

**Vai all'articolo:**

<http://ulisse-compagnidistrada.blogspot.com/2019/01/malinconia-da-capodanno-e-da-feste.html?m=1>