

Psicologia

Argomento: FAMIGLIA | Speciale Sanità e Benessere



Natale, come sopravvivere allo stress Così si evitano ansia e depressione

I consigli della psicoanalista per allontanare i 'Christmas Blues'

Loredana Del Ninno

IL CONTO alla rovescia che ci porta dritti verso Natale è già cominciato. Per molti però l'atmosfera frenetica che precede le Festività può essere causa di ansia e agitazione, diventando fonte di grave disagio. Il problema spesso nasce dalla necessità di doversi mostrare al meglio e fare 'bella figura', in particolar con quei parenti e amici che si incontrano soltanto nelle occasioni ufficiali e dai quali non si vogliono assolutamente ricevere critiche. Via quindi alla corsa per cercare i regali migliori, preparare un pranzo degno di nota e cercare di essere sempre all'altezza della situazione. E il carico di stress si fa via, via sempre più pesante. I sintomi più comuni tra chi questo periodo dell'anno lo subisce hanno a che fare con l'acutizzazione di sentimenti come la malinconia e la tristezza, l'inappetenza, e disturbi connessi alla qualità e alla quantità del sonno. A cui si aggiungono in certi casi, comportamenti compulsivi e attacchi d'ansia.

«**IL MOTIVO** sottostante il Christmas Blues, cioè la tristezza natalizia – spiega la psichiatra e psicoanalista Adelia Lucattini – è l'idealizzazione della famiglia. Tutti in quei giorni vorrebbero identificarsi in un nucleo familiare felice, quasi da 'presepe', ma purtroppo la realtà è quasi sempre molto diversa e il Natale mette in luce tutte le crepe. Altro motivo di malessere è l'avvicinarsi del Capodanno che, esattamente come il compleanno, pone di fronte a inevitabili bilanci, non sempre favorevoli ». Esistono però alcune semplici strategie per cercare di reagire alla depressione. «Sembrerà paradossale – prosegue l'esperta – ma la prima cosa da fare è festeggiare degnamente l'evento. Ignorare il Natale, fare finta che non esista, induce effetti decisamente depressivi. Basta prendere esempio dai bambini: addobbare la casa, cercare gli oggetti che esaltano il periodo e aiutano a calarsi nell'atmosfera natalizia, permette di vivere le giornate da protagonisti e non in maniera passiva. E questo scaccia la depressione e fa sentire molto meglio».

Altro utile consiglio riguarda l'esercizio della quotidianità: «Natale e agosto sono i periodi in cui noi psicoanalisti siamo maggiormente sollecitati da richieste di sostegno – afferma Lucattini – . La sospensione delle consuete attività giornaliere induce un vuoto esistenziale per molti insopportabile. Il disagio coinvolge non soltanto i single ma anche le persone che vivono in coppia. È bene quindi cercare di impegnarsi il più possibile a mantenere determinate abitudini». Anche il calendario dell'Avvento è utilissimo per prepararsi alle celebrazioni: «La versione per adulti – suggerisce la specialista –potrebbe contemplare un pensiero da trascrivere ogni giorno al posto dei cioccolatini, adorati dai bambini ».

CHI DURANTE le Feste soffre ancor di più l'assenza di una persona cara può trarre molto giovamento da un rito mutuato dalla tradizione protestante: «A Natale – conclude la psicoanalista – molte famiglie protestanti americane costruiscono sonagli pendenti, proprio per ricordare chi non c'è più. Quando si muovono con il soffio del vento è come se la persona scomparsa mandasse un messaggio ai parenti utilizzando un altro linguaggio. Così si sente ancora la presenza ed è molto meno triste che tenere vivo il ricordo con una foto illuminata da un lumino ».

Vai all'articolo:

<http://speciali.quotidiano.net/web/famiglia/psicologia-2/>