

## L'altra faccia delle feste: il "Christmas Blues"



Non per tutti le feste natalizie rappresentano il periodo più bello e gioioso dell'anno. C'è anche chi, proprio in questo periodo dell'anno, ha avvertito un senso di fastidio, irritazione, voglia che le festività passassero nel più breve tempo possibile. È il '*Christmas Blues*', ovvero la 'tristezza del Natale' che indica una sensazione di malinconia e leggera angoscia

### Come affrontare l'ansia di questo periodo

La magia del Natale, le luci, la musica, l'atmosfera che si vive verso la fine dell'anno, tutto sembra avere un sapore diverso, più bello. Se da una parte studi psicologici hanno messo in evidenza quanto entrare nello spirito natalizio aiuti il benessere psicologico, rendendo più felici, da un altro punto di vista non è così. Infatti c'è chi, per un motivo o per un altro, questa magia l'ha persa, non l'avverte più.

Il fenomeno è noto come '*Christmas Blues*', quel sentimento di tristezza e ansia che affligge molte persone nel periodo appena trascorso. La felicità del Natale, di solito, è accentuata anche dai media, come se fosse obbligatorio mostrare gioia. Ma è davvero così? È quello che si sono chiesti gli esperti dell'Ordine degli Psicologi dell'Emilia-Romagna, che hanno soprattutto provato ad aiutare chi non riesce a reggere le pressioni sociali e ad entrare in sintonia con il clima imposto.

Il punto da cui partire, e che gli psicologi sottolineano, è che il *Christmas Blues* **non è una patologia** per cui non c'è da preoccuparsi; di fatto, si tratta di una situazione di malessere destinata ad andare via una volta tornati alla normalità. Un buon modo per allontanare da sé questa sensazione è quella di **evitare di dover fingere i sentimenti di gioia**. Questo riduce notevolmente lo stress e permette di focalizzarsi sui propri bisogni invece di rispettare le aspettative degli altri.

### Altri consigli utili

Qualche altro consiglio utile su come affrontare il '*Christmas Blues*' viene da Adelia Lucattini, psichiatra -psicoterapeuta, psicoanalista e presidente del Sipsies – la Società Internazionale di Psichiatria Integrativa e Salutogenesi – che, interpellata da Repubblica, ha ricordato quanto sia

importante **allargare la propria rete** di contatti evitando la solitudine. Insomma, anche se si preferisce stare da soli non è bene farlo. Inoltre, altre attività che possono aiutare sono: continuare a **fare sport** per mantenere in circolo gli ormoni del buon umore, ma anche prendersi cura di se stessi e quindi **massaggi, programmare un viaggio** o anche fare un **nuovo taglio di capelli**.

Infine, ricordando sempre che la tristezza del Natale non è una patologia, l'Ordine degli Psicologi dell'Emilia-Romagna consiglia, in caso di manifestazione di sintomatologia importanti e che si protraggono anche in questi primi giorni del nuovo anno, di contattare un professionista qualificato in grado di valutare l'entità del disturbo e trovare l'aiuto più adatto.

**Vai all'articolo:**

<http://www.ladyo.it/laltra-faccia-delle-feste-christmas-blues/>