

## Come affrontare il Christmas blues e ritrovare il sorriso



**di Stefania Medetti**

Per molti di noi il Natale non assomiglia affatto all'immagine da cartolina proposta dai media e al contrario si trasforma in un periodo difficile da affrontare. "Ma il Christmas blues non è una malattia. Piuttosto, è una crisi esistenziale che può accompagnarsi a sintomi malinconici", precisa Adelia Lucattini, psichiatra psicoterapeuta, psicoanalista e presidente Sipsies, Società internazionale di psichiatria integrativa e salutogenesi ([www.sipsies.org](http://www.sipsies.org)). Anche quando non gli si riconosce una valenza religiosa, infatti, il Natale è legato indissolubilmente alla celebrazione della famiglia. Vediamo insieme perché può capitarci di sentirci giù in giorni in cui essere felici sembra un imperativo categorico. E come uscire da questo mood negativo.

### **La famiglia idealizzata che non esiste**

"Il punto è che la famiglia celebrata è una famiglia idealizzata che non trova riscontro nella realtà. E forse non è nemmeno mai esistita". Ciò non toglie che le persone, **anche in presenza di un nucleo reale funzionante**, provino una malinconia legata al mancato raggiungimento di una famiglia ideale. "La questione diventa ancora più critica per chi ha perduto persone care o per chi non ha ancora una propria famiglia", prosegue la psichiatra e all'insieme si aggiunge un ulteriore fattore aggravante: "Il **periodo natalizio coincide con la fine dell'anno che è un momento di bilanci**". Se radici del malessere, dunque, tendono ad affondare nell'idealizzazione o nella realtà della famiglia, nell'equazione entrano anche fattori personali e sociali. "In gioco possono esserci la mancata realizzazione di desideri, progetti o aspirazioni, ma anche il sovraccarico della routine".

Ne sanno qualcosa i genitori, quando le scuole dei figli chiudono o quando il lavoro richiede turni extra per le festività. Poi, ci sono le motivazioni sociali: “Appare quasi un dovere essere felici, celebrare la famiglia, mostrare attraverso regali e festeggiamenti un benessere economico che magari può essere cambiato nel tempo, talvolta non in meglio”. In quest’ultimo particolare caso, è quasi automatico sentirsi esclusi.

## **Gli effetti del Christmas Blues e come gestirli**

Il Christmas blues, in realtà, non si manifesta con un’unica formula: “Il sentimento prevalente, però, è quello della tristezza, accompagnata da irritabilità e un pensiero ansioso rispetto all’organizzazione del Natale”. C’è chi inizia a sentirne gli effetti a partire dai primi giorni di novembre, ma **la sensazione si acuisce attorno all’8 dicembre**. “Per le persone che hanno un temperamento malinconico, l’atmosfera del Natale provoca una ulteriore caduta depressiva a seguito della presa di coscienza della propria impossibilità ad adeguarsi a questo tipo di modello”. In reazione allo stress del Natale, dunque, c’è chi organizza una vacanza per esorcizzare i pensieri tristi, chi punta su grandi feste in famiglia, chi si affaccenda in regali (perché le compere hanno sempre un effetto antidepressivo) e chi trova rifugio in cibo e bevande. “Non manca chi si chiude dentro casa, aspettando semplicemente che i giorni cruciali passino”.

## **La strategia migliore tra socialità e micro-managing**

Il modo migliore per limitare gli effetti del Christmas blues, però, è non farsi trovare impreparati: “Organizzare aiuta, come aiuta estendere o approfondire la rete di contatti e di rapporti con le persone per stemperare la malinconia, la tristezza e il senso di solitudine”, propone Lucattini. Insomma, anche se stare soli può essere una condizione ricercata, è meglio evitare di rimanere “da soli”. Alla voce “micro-managing”, poi, ci sono molte cose pratiche che si possono fare: **continuare a fare sport** per mantenere in circolo gli ormoni del buon umore; prendersi cura di sé con massaggi, **bagni caldi rilassanti**, magari **un nuovo taglio di capelli**, programmare una gita o fare un regalo inatteso a qualcuno che non ne riceve.

## **Attenzione a chi è vicino a noi**

E se invece chi soffre di Christmas blues è un membro della famiglia? “Bisognerebbe poterne parlare, far sentire l’altro compreso, spiegare che, magari, è accaduto anche a noi e **raccontare come si è riusciti a superarlo**”, risponde la psichiatra. In seconda battuta, invece, bisognerebbe chiedere se si può fare qualcosa e, in caso di risposta negativa, è comunque importante mantenere la vicinanza. Quando l’idea del Natale comincia a diventare un’ossessione, un “chiodo fisso”, un’idea pervicace di cui non si riesce a liberarsi, dovrebbe invece suonare un campanello d’allarme. “Bisognerebbe chiedere aiuto quando i sentimenti di malinconia si accompagnano ad attacchi d’ansia, desiderio di fuga anche fisica, e infine quando si manifestano mancanza di concentrazione e attenzione, amnesie, difficoltà ad addormentarsi”, elenca Lucattini. Anche in questo caso, il termometro è su due fronti: “Quello personale e privato che prende la forma di malesseri psicologici o fisici, con la comparsa di somatizzazioni come mal di stomaco, mal di testa, tremori e cistiti. Sul piano del funzionamento sociale, invece, ci possono essere difficoltà di rendimento, apatia in famiglia, insofferenza nei confronti del partner o dei figli, irritabilità ed esplosioni verbali anche per piccole cose a cui prima non si badava”.

**Vai all’articolo:**

<https://www.msn.com/it-it/lifestyle/notizie/come-affrontare-il-christmas-blues-e-ritrovare-il-sorriso/ar-BBGnReD?li=BBqfWMR>