

## **Covid, festeggiare il Natale è importante: «Altrimenti rischio depressione»**



«Festeggiare è un antidoto contro la depressione, oltre che un'arma per combattere tristezza e ansia da pandemia». Adelia Lucattini, psichiatra e psicoanalista di Roma, invita a riflettere sull'importanza di celebrare il Natale: «Le ricorrenze in arrivo sono un'ottima occasione per uscire dalla palude mentale nella quale siamo finiti per colpa del coronavirus, la 'Covid-swamp'» avverte l'esperta della Società psicoanalitica italiana (SPI) e dell'International psychoanalytical association (IPA).

«Il Natale va onorato a tutti i costi, perché il modo migliore per superare le situazioni angosciose è proprio riattivare la progettualità, rispettando tutti i rituali» spiega Lucattini. «Dal fare l'albero all'allestire il presepe, dal preparare pranzi e cene, anche se per pochi, al comprare i regali, all'indossare un vestito elegante, insieme al programmare per esempio le vacanze estive: sono tutte attività che rappresentano un ponte tangibile verso il futuro e la normalità, dopo la crisi che ha sconvolto il mondo».

Inoltre, «fare festa in sé è antidepressivo - sottolinea la psicoanalista - poiché attiva uno stato d'animo diverso: è come se si accendesse il 'file festeggiamento e, quando entriamo in questa modalità, siamo più rilassati e contenti'. Perciò "bisogna superare la difficoltà iniziale, il 'chi me lo fa fare' e non lasciarsi andare all'apatia, perché rimanere soli immalinconisce, fa sentire orfani, senza amici o privi di un rifugio sicuro in cui stare».

C'è poi sempre in agguato il fenomeno del "Christmas blues": «Il Natale è di per sé un momento di bilanci in cui pensiamo a quanto abbiamo realizzato ossia se siamo soddisfatti di noi stessi oppure frustrati perché non abbiamo raggiunto determinati obiettivi» fa notare la psichiatra. «Così è facile provare tristezza e anche rabbia: infatti in questo periodo è stato statisticamente rilevato un aumento del numero dei suicidi».

Ogni popolo ha il suo Christmas blues che corrisponde alla festa più sentita: in Brasile, per esempio, è il Carnevale, mentre nei Paesi ortodossi è la Pasqua.

Secondo l'Organizzazione Mondiale della Sanità, quest'anno la depressione sarà il disturbo mentale più diffuso e la seconda patologia più frequente dopo le malattie cardiovascolari. «La creatività, invece, funziona anche per chi soffre di problemi psicologici perché non esistono malattie mentali al 100% e i soggetti fragili hanno sempre una parte sana (che può arrivare anche al 70% nei pazienti meno gravi) che deve essere valorizzata - precisa Lucattini -. Se si attinge alle proprie risorse interiori, questa parte sana si attiva e si rinforza, impedendo che gli aspetti depressivi o meno funzionanti della personalità prendano il sopravvento». Un buon metodo, suggerisce Lucattini, è «puntare sugli 'investimenti parziali': se per esempio si hanno delle belle amicizie, ne beneficiano anche i rapporti familiari e lavorativi. Dobbiamo immaginare il nostro mondo interno come la casa: accendiamo un interruttore e si illumina tutto».

Vai all'articolo:

[https://www.ilmattino.it/primopiano/sanita/covid\\_festeggiare\\_il\\_natale\\_e\\_importante\\_altrimenti\\_rischio\\_depressione-5644388.html](https://www.ilmattino.it/primopiano/sanita/covid_festeggiare_il_natale_e_importante_altrimenti_rischio_depressione-5644388.html)