

Malinconia da Capodanno, un decalogo per affrontarla



Come declinare queste indicazioni nella quotidianità? Ecco dieci consigli della psicoanalista

di CINZIA LUCHELLI

- 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.
- 6 – Fare qualche passeggiata all’aria aperta guardando vetrine, 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
- 8 – Approfittando di regali “originali”, 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
- 10 – Vivere lo spirito del Capodanno affidandosi all’allegria di luci e colori, alla festa per la festa.

Vai all’articolo:

https://www.repubblica.it/salute/medicina-e-ricerca/2018/12/28/news/malinconia_da_capodanno_un_decalogo_per_afrontarla-215330844/