

AZ

SALUTE

MENSILE DI INFORMAZIONE BIOMEDICA E SANITARIA

DICEMBRE 2019



auguri!

**il nostro sedicesimo
anno insieme**

Abbinamento gratuito al **GIORNALE DI SICILIA** ogni ultimo mercoledì del mese

www.azsalute.it  facebook.com/azsalute.it  twitter.com/azsalute  instagram.com/azsaluteofficial



“Holiday Blues”

La malinconia nelle festività

RITA CAIANI

Il termine oggi utilizzato è “Holiday Blues”, la malinconia che assale alcuni soggetti sotto le feste. Si è soggetti a una struggente mestizia per cose o persone, anche se raramente questo stato d’animo si trasforma in depressione vera e propria, a meno che non se ne soffra già precedentemente. “La nostalgia, dal canto suo, è un sentimento antico: deriva dal greco *nòstos*, ritorno, e *àlgos*, dolore ovvero: ‘dolore del ritorno’. È un’emozione che porta in sé un senso di tristezza a causa della lontananza da persone care o luoghi o anche situazioni del passato che si desidererebbero rivivere”, spiega la dottoressa **Adelia Lucattini**, psichiatra e psicoanalista a Roma.

Quali le persone più vulnerabili?
 “Quelle colpite da perdite recenti, che non abbiano ancora elaborato il lutto. Anche i divorziati e i figli costretti a confrontarsi con i profondi cambiamenti che seguono una separazione. Soprattutto durante le festività possono insorgere ansia e

solitudine. Non vanno dimenticati gli anziani, soprattutto se soli, i single che attraversano momenti di depressione, gli adolescenti che non abbiano una rete di amicizie consolidate con le quali incontrarsi per le festività, al di là dei giorni passati in famiglia”.

In arrivo è il capodanno...

Come detto, separazioni e perdite costituiscono i problemi principali con cui le persone devono confrontarsi, che sono già complessi e difficili da affrontare comunque. In momenti di passaggio come il Capodanno riaffiorano con maggior forza e possono creare difficoltà a sintonizzarsi con i festeggiamenti. La prospettiva che l’anno che verrà sia migliore di quello precedente può aiutare, dare sollievo.

Come affrontare questi momenti?

“Sono diverse le strategie che possono essere messe in atto per scongiurare l’“Holiday blues”. Festeggiare è sempre il modo migliore per allontanare la malinconia ed esorcizzare le paure. Stare in compa-

gnia di persone scelte, facendo delle cose non stereotipate, bensì desiderate. Evitare di stare da soli anche se la tentazione, in particolari momenti emotivi, è quella di fuggire la compagnia. Fa bene anche occuparsi delle persone vicine a noi: i bambini, i propri familiari, gli amici. Nell’occuparci di loro ci si occupa anche di sé stessi, si rafforzano i rapporti, si attribuisce significato e senso al momento specifico ma anche alla propria vita quotidiana, che continua a scorrere come sempre, senza interruzione, anche durante le festività”.

Siamo tutti un po’ a rischio...

Tutti siamo a rischio di questi sentimenti umani. Non provarli significa non rendersi conto che alle separazioni seguono i incontri. Anche le esperienze peggiori possono essere trasformate in senso costruttivo, fonte a sua volta di rinascita all’interno di dinamiche interpersonali, anche attraverso una relazione terapeutica con l’analista.

(Nella foto piccola, Adelia Lucattini. Sullo sfondo, “The briar rose” [1889] di Edward Burne-Jones)