

Πώς επηρεάζουν οι γιορτές τη ψυχική μας υγεία

/ [Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#)



Φωτο: m.webmd.com

Οι γιορτές είναι μέρες χαράς και ξεκούρασης για τους περισσότερους από εμάς. Αυτές τις μέρες, τα πατροπαράδοτα ήθη και έθιμα που ακολουθούμε, άλλοτε πιστά άλλοτε όχι και τόσο, ενδυναμώνουν την ψυχική μας υγεία. Έρευνες έχουν δείξει ότι οι οικογενειακές παραδόσεις και συνήθειες ενισχύουν την σωματική και ψυχική μας υγεία γιατί αποτελούν πηγή ταυτότητας, ενότητας και προσωπικού νοήματος.

Φαίνεται όμως, ότι για κάποιους από εμάς η προσμονή των γιορτών μας γεμίζει άγχος και θλίψη. Πολλοί είναι οι λόγοι που κάποιοι αισθάνονται ασφυκτικά ακόμα και καταθληπτικά τις περιόδους των γιορτών, όπως ο τρόπος που μεγαλώσαμε (αν υπήρχαν οικογενειακές εντάσεις, παρεξηγήσεις), η σημασία που είχε δοθεί στο νόημα των γιορτών, ή κάποια χαρακτηριστικά της προσωπικότητάς μας (ο μελαγχολικός άνθρωπος). Επίσης, οι οικονομικές δυσκολίες που όλοι αντιμετωπίζουμε μπορεί να εντείνουν το άγχος μας (οι προσδοκίες και οι απαιτήσεις μας να ανταπεξέλθουμε στις υποχρεώσεις των γιορτών με τα δώρα, το οικογενειακό τραπέζι, ίσως κάποιες διακοπές). Οι διατροφικές συνήθειες των γιορτών (αλκοόλ, γλυκά και λιπαρές τροφές) προκαλούν κόπωση και κατά συνέπεια δυσκολία στο να αντιμετωπίσουμε τις καταστάσεις με ψυχραιμία.

Οι επιπτώσεις των γιορτών στην ψυχική μας υγεία είναι:

- Το άγχος που δημιουργείται από την πίεση του χρόνου, των αγορών, των οικονομικών δυσκολιών και των κοινωνικών απαιτήσεων και τη σωματική κούραση.
- Αυτού του είδους οι πιέσεις έχουν και σωματικές επιπτώσεις, όπως αϋπνίες, πονοκεφάλους, ανορεξία και δυσκολία στη συγκέντρωση.
- Οι οικογενειακές παρεξηγήσεις και εντάσεις είναι πιο συχνές την περίοδο των γιορτών (έρευνες δείχνουν) γιατί ακριβώς απαιτούνται πιο πολλές προετοιμασίες και περνάμε πιο πολύ χρόνο με τα μέλη της οικογένειας πράγμα που εντείνει το ρίσκο μιας διαμάχης και ίσως της ενδοοικογενειακής βίας.
- Το αίσθημα της μοναξιάς και της απομόνωσης την περίοδο των γιορτών γιγαντώνεται (η νοσταλγία, η απουσία ενός αγαπημένου μας προσώπου, οι ηλικιωμένοι).
- Ατυχήματα και τραυματισμοί είναι το αποτέλεσμα του ενθουσιασμού, του άγχους, της κούρασης και του αλκοόλ την περίοδο των γιορτών.

Τι μπορούμε να κάνουμε;

Η κατανόηση των επιπτώσεων που έχουν οι γιορτές στην ψυχική μας υγεία αλλά και των λόγων που μας κάνουν να αισθανόμαστε άγχος και θλίψη την περίοδο των γιορτών είναι σημαντική για να μπορέσουμε να το αντιμετωπίσουμε, έτσι ώστε οι γιορτές να είναι μια ευχάριστη ανάπαυλα. Γι' αυτό λοιπόν πρέπει να μάθουμε να:

- δίνουμε χρόνο στον εαυτό μας για τις προετοιμασίες, ετοιμάζοντας λίστες με τις υποχρεώσεις μας ξεκινώντας από τα πιο σημαντικά.
- έχουμε πάντα κατά νου τις οικονομικές μας δυνατότητες.
- ζητάμε βοήθεια από τον/την σύντροφό μας και μοιραζόμαστε τις υποχρεώσεις και με άλλα μέλη της οικογένειας.
- έχουμε πάντα ρεαλιστικές προσδοκίες για το τι μπορούμε και τι πραγματικά θέλουμε για τις γιορτές μας.
- βρούμε το προσωπικό νόημα που έχουν για εμάς οι γιορτές.
- γίνουμε διεκδικητικοί (να θέτουμε τα όρια μας και να λέμε όχι χωρίς ενοχές).

Πηγή: healthpress.gr