

7 Ιανουαρίου 2016

Η μελαγχολία μετά τις γιορτές

/ Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός



Φωτο:protothema.gr

Της Μυρσίνης Κωστοπούλου

Γιατί κάποιος άνθρωπος μελαγχολεί και αποσύρονται από τις κοινωνικές συναναστροφές την περίοδο των γιορτών και μετά; Πότε οι αντιδράσεις αυτές θεωρούνται συμπτώματα κατάθλιψης;

Τα Χριστούγεννα οικουμενικά συνδέονται στο μυαλό μας με εικόνες οικογενειακής

θαλπωρής, εγγύτητας, κοινωνικής και υλικής ευδαιμονίας, συναισθηματικού μοιράσματος. Η επιτακτικότητα μιας αυτονόητης δυνατότητας να αντλείς χαρά από τις εορτές και να νιώθεις άνευ όρων ευτυχισμένος δεν είναι πάντα ένα ρεαλιστικό σενάριο για όλους.

Οι άνθρωποι που δεν έχουν τα χρήματα να συμμετέχουν στο εορταστικό γίνεσθαι, οι άνεργοι, οι απολυμένοι, οι χωρισμένοι, οι νέοι και οι ηλικιωμένοι που ζουν μόνοι δίχως να το έχουν επιλέξει, οι ασθενείς, οι υγιείς που δεν μπορούν να πάρουν χαρά από τη ζωή τους είναι περισσότερο ευάλωτοι στη μελαγχολία των Χριστουγέννων.

Η αλλαγή του έτους μοιάζει μέσα τους σαν ακόμη μια απώλεια. Είναι οι ημέρες εκείνες που σου θυμίζουν ότι δεν μπορείς να είσαι χαρούμενος, ακόμη και αν το θέλεις. Εκεί, η πίεση του να ανταποκριθείς σε έναν ρόλο, εκείνον του «απλώς ευτυχισμένου», μπορεί να σε κάνει πέσεις στα πλοκάμια της θλίψης.

Δεν είναι ψυχική νόσος, είναι μια περιστασιακή ψυχική φόρτιση η οποία κορυφώνεται σε ένταση πριν και κατά τη διάρκεια των εορτών και εκλείπει μετά το τέλος τους. Εμφανίζεται με μια αδυναμία να νιώσεις χαρά από οικογενειακές τελετουργίες, άγχος, αίσθημα ενοχής, τάση για κλάμα, αίσθημα μοναξιάς, τάσεις φυγής και απομόνωσης, αρνητικές καθημερινές σκέψεις, αίσθημα κόπωσης και διαταραχές στον ύπνο.

Τι μπορεί κάποιος να κάνει εάν τα συμπτώματα της μελαγχολίας επιμένουν και μετά τις γιορτές;

Οι ψυχολογικά και οικονομικά ευάλωτες ομάδες μπορούν να βοηθήσουν τον εαυτόν τους με το να μην πιεστούν να νιώσουν ευτυχισμένοι κατά τις περιόδους των εορτών.

Θα είναι ψυχικά ωφέλιμο μετά το τέλος των εορτών να επενδύσουν στην επαφή τους με τους αγαπημένους τους ανθρώπους, να αφεθούν στις επιθυμίες τους έξω από κανονιστικά πρέπει και κανόνες, να έρθουν σε επαφή με τον εσωτερικό τους κόσμο προκειμένου να δυναμώσουν ψυχολογικά.

Εάν όμως η ποιότητα της καθημερινότητας αρχίζει και βάλλεται από τη μελαγχολία και το άτομο νιώθει ανίκανο να αντεπεξέλθει στις απαιτήσεις της ζωής του και να αντλήσει ικανοποίηση από αυτήν, τότε η επίσκεψη σε ψυχολόγο κρίνεται απαραίτητη. Διάστημα ενός μηνός είναι το ελάχιστο. Ειδικά εφόσον υπάρχει προηγούμενο ιστορικό κατάθλιψης.

Σε συνεργασία με τον ψυχίατρο η αξιολόγηση της κλινικής κατάστασης του ατόμου

θα σχηματίσει και το κατάλληλο θεραπευτικό πλαίσιο.

**Η Μυρσίνη Κωστοπούλου είναι ψυχολόγος - ψυχοθεραπεύτρια (PhD),
myrsini.kostopoulou@gmail.com**

Πηγή : [TA NEA Ένθετο Υγεία- ygeia.tanea.gr](http://TA.NEA.Ενθετο.Υγεία-.ygeia.tanea.gr)