adv
FONDAZIONE OSPEDALE CUNEO ONLUS
UN DONO PER SALVARE PIÙ VITE:
insieme possiamo dotare il nostro territorio di una nuova PET
Dona il tuo 5X1000
CF 96098880048
Dona con Satispay
fondazioneospedalecuneo.it
donazioni@fondazioneospedalecuneo.it

Che stress il Natale, 8 consigli per affrontare con serenità le Feste

di Viola Rita

(fotogramma)

Porre dei limiti, sdrammatizzare, allinearsi al proprio significato le Feste. Otto suggerimenti per affrontare la tensione che a volte accompagna le feste

07 DICEMBRE 2023 ALLE 07:32 — 3 MINUTI DI LETTURA

Natale, festa o appuntamento stressante? Non sempre e non per tutti le feste natalizie sono un momento di condivisione, allegria e divertimento. Anche una ricorrenza connotata così positivamente a livello culturale e sociale può per alcuni non costituire un appuntamento sereno. Per esempio alcuni studi, sia recenti sia un po' più lontani nel tempo, hanno segnalato che nel periodo delle feste possono aumentare o peggiorare i disturbi dell'umore, nelle persone che hanno già una diagnosi di questo genere, e i decessi associati all'alcol. Tuttavia, in questo stesso periodo risultano diminuiti gli accessi ai pronto soccorso e ai servizi di emergenza

adv
Esperienze, anteprime ed eventi esclusivi. Scopri le nostre iniziative.
ISCRIVITI ALLA NEWSLETTER
@nittoatpfinals
INTESA SANPAOLO

psichiatrica, che però aumentano di nuovo subito dopo la pausa natalizia.

Ma anche per chi non soffre di problemi o patologie specifiche, il cambiamento nella quotidianità indotto dalle feste, insieme alla pressione esterna, può indurre stress. La psicoterapeuta **Francesca Andronico**, Psicologa del viaggio e del turismo, membro dell'Ordine degli Psicologi del Lazio, aiuta a delineare una piccola guida, in 8 punti, per gestirlo al meglio.

1. Recuperare il significato della festa

Non si dovrebbe vivere le festività come un obbligo, ma come un'occasione per stare insieme e condividere qualcosa. In un senso più ampio e profondo, il Natale è la festa del trascorrere del tempo in compagnia, quale essa sia. Anche chi è solo può godere di momenti piacevoli con amici e conoscenti oppure dedicandosi ad attività che lo appassionano. In generale, provare a recuperare, per quanto possibile, il nostro personale senso delle feste è importante per non vivere l'intero periodo soltanto come un insieme di doveri, anche economici, a partire dai regali all'abbigliamento e all'allestimento della casa, dalla preparazione della cena e del pranzo di Natale, fino all'organizzazione e alla partecipazione delle serate con parenti e amici.

2. Accogliere la propria parte fragile

Anche feste, anniversari e altre ricorrenze apparentemente felici possono essere causa di stress e malessere psicologico, soprattutto se riportano alla mente ricordi difficili, per esempio luttuosi, oppure se riattivano dinamiche familiari e sociali non salutari. Tuttavia, spesso non siamo abituati a ragionare in questo modo e, di conseguenza, a comprendere e accogliere le nostre fragilità, anziché contrastarle, in un momento in cui la società ci chiede di essere performanti e allegri. Al contrario, ascoltare le proprie emozioni diventa importante, accettando anche ansia, malinconia e tristezza, laddove presenti, senza giudicarsi solo perché non ci si sente felici.

I giochi da fare a Natale con i bambini, lasciando loro spazi liberi per imparare a gestire la noia

di Deborah Ameri
23 Dicembre 2022

3. Abbassare le aspettative

Una chiave è non puntare troppo in alto. A volte si crede che la cena o il pranzo di Natale e la serata di Capodanno debbano essere "perfetti", sia rispetto alla riuscita e all'abbondanza del pasto e dei regali, sia alla convivialità a tavola e al divertimento

IL GUSTO

A Natale il frigo si riempie, ma ecco come evitare i rischi alimentari

Leggi anche

Il ballo di gruppo fa bene a tutte le età e allunga la vita

Hai bevuto troppo alcol? Lo smartphone ti avverte

Mal di testa da vino rosso: il colpevole non è l'alcol

SALUTE

Alzheimer, 12 fattori di rischio su cui è possibile agire
DI SARA CARMIGNANI

Fare i caregiver da anziani allunga la vita?
DI TINA SIMONIELLO

Con un esame del sangue potrai sapere l'età dei tuoi organi
DI NOEMI PENNA

Nuova ondata Covid, ecco chi rischia il ricovero in ospedale
DI DONATELLA ZORZETTO

leggi tutte le notizie di Salute >

della compagnia. Prendiamo coscienza che non possiamo soddisfare i desideri e le esigenze di tutti. Pensiamo poi che la vigilia, il Natale, il Capodanno e l'Epifania sono serate e giornate come le altre. Certamente, si tratta di occasioni particolari, che non devono però diventare un banco di prova della nostra performance o addirittura della nostra vita affettiva e sociale: spesso, invece, siamo i primi a giudicare severamente noi stessi.

4. Essere consapevoli e sdrammatizzare

Una volta abbassate le aspettative, arriviamo consapevoli anche delle dinamiche familiari e sociali che si potranno manifestare nelle occasioni di incontro. Forse, potranno arrivarci critiche, domande percepite come invadenti e, in certi casi, la manifestazione di antichi dissapori. Arrivare preparati è importante per individuare una strategia d'azione. Spesso, sorvolare e sdrammatizzare, con una battuta e con autoironia, è una delle migliori armi per gestire al meglio queste situazioni. La capacità di sorridere dei nostri errori e di quelli degli altri ci aiuta anche a non rimuginare e perdonare noi e loro.

Dolci per i bambini a Natale: sì ma con moderazione (e niente divano)

di Elena Bozzola
23 Dicembre 2022

5. Proporre alternative

Se si prevede di non essere a proprio agio in una determinata circostanza, può essere opportuno, laddove possibile, provare a individuare e proporre per tempo un'opzione differente, più in linea con i propri bisogni. Magari si può trascorrere la cena della vigilia in maniera alternativa, per esempio soltanto con il proprio partner oppure con gli amici e poi raggiungere la famiglia d'origine nella giornata di Natale o viceversa. Lo stesso vale per il Capodanno, una festa in cui si è portati a doversi divertire a tutti i costi. Anche in questo caso, sentiamoci liberi di scegliere quello che è più in linea con il nostro sentire e il nostro stato d'animo.

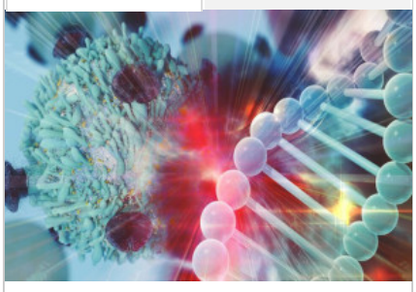
6. Prestare attenzione ai bilanci

Per molti, le feste rappresentano un momento in cui si effettuano bilanci sull'anno appena trascorso, valutando i passi compiuti come giudici severi di se stessi. L'obiettivo di questi bilanci deve essere costruttivo, ovvero quello di provare, per il futuro, a migliorare nel settore o nei settori desiderati, e non distruttivo, con un giudizio che guarda all'indietro e porta soltanto senso di colpa. Anche i propositi del nuovo anno, se vengono formulati, devono essere realizzabili e non eccessivamente ambiziosi.

7. Godere della pausa

Concedersi qualche momento per sé e per i propri cari, senza riempire necessariamente la "vacanza" - vocabolo che viene dal latino vacans, "essere libero, vuoto, non occupato" - di attività frenetiche. Può essere importante vivere l'eventuale assenza di impegni legati al lavoro o allo studio non come un vuoto ma come tempo libero per dedicarsi alla cura di sé e dei propri affetti e per recuperare le energie.

SALUTE RICERCA



Tumori: in 11 anni evitate 4.000 morti in Italia grazie all'immunoncologia

con il contributo non condizionato di Amgen

8. Chiedere aiuto per tempo

Le festività natalizie possono rappresentare un momento particolarmente critico per chi soffre di un disturbo dell'umore, per esempio quelli ad andamento stagionale, o di altri sintomi o patologie che colpiscono la salute mentale. In questi casi, è opportuno non sottovalutare il Natale e il periodo successivo, come ci ricordano anche gli studi citati, chiedendo in anticipo un aiuto. Anche in questo caso, infatti, arrivare preparati è meglio.

Argomenti

stress | psicologia | alcol

Outbrain

Sponsor

Con Kena ottieni +50GB/mese x 12 mesi.

Scegli Kena a 5,99€ al mese!

Apre anche a Milano l'innovativa Business School dall'anima svizzera

La Repubblica

Rifiuti: come gestirli in azienda senza buttare tempo e risorse

La Repubblica

Sponsor

Polestar 2, fino a 655 km di autonomia e da 0 a 100 km/h in 4,2 sec.
Polestar 2

Sponsor

Offerta Last Minute Natale e Capodanno a Saint Moritz, fino a -20%
Club Med

Sponsor

7 consigli per investitori con un portafoglio di 350.000 €
Fisher Investments Italia

È l'ora dell'embedded finance
La Repubblica

Cronache d'acqua
greenandblue.it

Sponsor

Soluzioni in vetro per ville, appartamenti e attività

Infixa Vetrate Panoramiche

Sponsor

Produci energia per la casa e detrai la metà della spesa

Belle Pergole

Sponsor

Protegge l'auto e produce energia per tutta la casa

Belle Pergole

Sponsor

4 modi per smettere di lavorare con 500.000 €

Fisher Investments Italia

© Riproduzione riservata

adv

OSA, LA 1° CALDAIA D'ARREDO

BIOMASSA

Scopri la gamma Unical

IL NETWORK

Espandi

Mappa del sito Redazione Scriveteci Per inviare foto e video Servizio Clienti Pubblicità Gestione Cookie Privacy Cookie Policy Codice Etico e Best Practices

GEDI News Network S.p.A. - P.Iva 01578251009 - ISSN 2499-0817