

## Πώς θα νικήσετε την κατάθλιψη των Χριστουγέννων...

/ [Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#)



**Όλες οι έρευνες αποδεικνύουν την αύξηση των καταθλίψεων κατά την διάρκεια των Χριστουγέννων. Γιατί συμβαίνει αυτό; Τι μπορούμε να κάνουμε?**

Παρά το γεγονός ότι τα Χριστούγεννα στη συνείδηση όλων μας είναι καταγεγραμμένα ως περίοδος αισιοδοξίας, τα γραφεία των Ψυχολόγων γεμίζουν με ανθρώπους που βιώνουν έντονη θλίψη και στρες.

Για άλλους τα Χριστούγεννα είναι **περίοδος αφόρητου στρες**. Πως μπορείς να στριμώξεις μέσα σε αυτές τις 168 ώρες της ήδη πιεσμένης σου εβδομάδας επιπλέον ώρες για ψώνια, επισκέψεις σε συγγενείς και φίλους, στολίσματα, έξτρα μαγειρέματα, επισκέψεις σε κομμωτήρια και καταστήματα; Πως μπορείς να μην νοιώθεις ένα πνιγρό οικονομικό στρες να σε κατακλύζει **όταν πρέπει να ξοδέψεις μέσα σε 10 μόλις ημέρες τον μισθό 2 μηνών;**

## **Οι απώλειες**

Ο Δεκέμβριος, αλλά και ο Ιανουάριος μοιάζουν να φέρνουν στην επιφάνεια όλο το συναισθηματικό φορτίο που μπορεί να κρύβουμε με μαεστρία όλο τον χρόνο μέσα μας. Ο πόνος των απωλειών φαίνεται να χτυπάει ιδιαίτερα ηχηρά την πόρτα των περισσότερων τις ημέρες των γιορτών. Τα Χριστούγεννα θεωρούνται από όλους εποχή όπου η οικογένεια συγκεντρώνεται και μοιράζεται χαρά και χαμόγελο. Όσοι, λοιπόν, έχουν υποστεί απώλειες (χωρισμός, θάνατος αγαπημένων προσώπων, μετοίκηση των παιδιών) ενδεχομένως να περάσουν δύσκολα.

Σήμερα μόνο το **25% όλων των ανθρώπων** ζουν σε αυτό που θα αποκαλούσαμε «**παραδοσιακό οικογενειακό σχήμα**». Χωρισμοί, θάνατοι κοντινών προσώπων, ασθενείς, δεύτεροι γάμοι, συγκρούσεις με πρόσωπα της οικογένειας, κάνουν τους ανθρώπους να μην νοιώθουν απόλυτα συγχρονισμένοι με την κλασική εικόνα της Χριστουγεννιάτικης οικογενειακής ευτυχίας. Και αυτό είναι ένας καλός λόγος για να νοιώθει κανείς άβολα αυτές τις ημέρες.

## **Μνήμες που πληγώνουν**

Τα Χριστούγεννα πυροδοτούν την λειτουργία των αισθήσεών μας, Το άκουσμα των παιδιών που λένε τα Κάλαντα, η μυρωδιά από τα μελομακάρονα και τα τσουρέκια, οι Χριστουγεννιάτικες κάρτες, τα στολισμένα δέντρα, μας φέρνουν μνήμες. Αν σήμερα νοιώθετε ότι η ζωή σας κατακλύζεται από πόνο, μπορεί να νοιώσετε ότι όλες αυτές οι μνήμες του παρελθόντος, αντί να σας ανακουφίζουν, σας πληγώνουν.

Για τα άτομα που υποφέρουν από κατάθλιψη, η περίοδος των Χριστουγεννιάτικων διακοπών γίνεται ακόμη πιο δύσκολη. Τα συμπτώματα της κατάθλιψης μπορεί να ενισχυθούν με αποτέλεσμα το άτομο να νοιώθει πιο μόνο, ανυπεράσπιστο και απελπισμένο.

## **Βοηθήστε τους άλλους!**

Ακόμη και αν νοιώθετε ότι χρειάζεστε ψυχολογική βοήθεια, προσπαθήστε να δώσετε εσείς υποστήριξη σε άτομα που έχουν πιθανόν την ανάγκη σας. Είναι καταπληκτικό πώς μπορείτε να μεταμορφώσετε τον πόνο σε μια αφάνταστα θετική εμπειρία για εσάς και τους γύρω σας. Θυμηθείτε πως **η Πριγκίπισσα Νταϊάνα μεταμόρφωσε όλη της την εσωτερική αγωνία, την απελπισία και την κατάθλιψη της σε φιλανθρωπία** που έφερε φως και θετικότητα στα συναισθήματά της. Όταν βοηθάτε τους άλλους είναι σαν να βοηθάτε τον ίδιο σας τον εαυτό.

Κάντε ένα όμορφο δώρο σε κάποιον άνθρωπο που νοιώθετε ότι αντιμετωπίζει ένα πιο έντονο πρόβλημα από εσάς.

### **Άλλες τεχνικές**

Διαβάστε χιουμοριστικά βιβλία ή παρακολουθείστε κωμικές ταινίες. Να ξέρετε ότι κανένας δεν μπορεί να νοιώσει θλίψη γελώντας! Οργανώστε τον χρόνο σας έτσι να έχετε δραστηριότητες. Μην βυθιστείτε στην θλίψη και την απραξία. Καθημερινά οργανώστε εργασίες για το σπίτι ή την δουλειά - εργασίες που μπορεί να αναβάλλατε τους προηγούμενους μήνες

**Να έχετε υπομονή με τον εαυτό σας. Αντιμετωπίστε τον εαυτό σας με καλοσύνη και αγάπη.** Το χρειάζεστε.

Αν τα αγαπημένα σας πρόσωπα δεν είναι στη ζωή ή βρίσκονται μακριά σας, μην προσποιήστε ότι δεν υπάρχει κανένα πρόβλημα. Η άρνηση πάντα μας κάνει να καταναλώνουμε περισσότερη ψυχική ενέργεια παρά η αποδοχή του γεγονότος. Μιλήστε για αυτό σε άλλα πρόσωπα του περιβάλλοντός σας και δώστε ενέργεια σε σχέσεις που έχουν καταφέρει να επιβιώσουν στην ζωή σας.

### **Ζητήστε βοήθεια**

Όσοι εξακολουθείτε να νοιώθετε πολύ δυσάρεστα παρά τις προσπάθειές σας, αναζητήστε επαγγελματική βοήθεια από έναν ειδικό Ψυχολόγο ή Ψυχίατρο. Το να ζητήσετε βοήθεια δεν είναι δείγμα αδυναμίας, αλλά ένδειξη αγάπης και φροντίδας για τον εαυτό σας.

Πάντα υπάρχει ελπίδα και λύσεις - όσο άσχημα και αν φαίνονται τα πράγματα στη ζωή μας!

Καλές γιορτές!!

Από την Ψυχολόγο - Ψυχοθεραπεύτρια Δημιουργό της LOVESMILES **Δρ. Φαίδρα  
Λογοθέτη**

www.lovesmiles.gr

e-mail: [groups@lovesmiles.gr](mailto:groups@lovesmiles.gr)

τηλ. 210-6232244

Πηγή: [onmed.gr](http://onmed.gr)