



Φώτα, στολίδια, γιορτινές μελωδίες πλημμυρίζουν αυτή την εποχή την πόλη μας. Και ενώ οι περισσότεροι άνθρωποι δείχνουν να το διασκεδάζουν, υπάρχουν κάποιοι που μπορεί να φαίνεται ότι περνάνε καλά, όμως μετράνε τις μέρες μέχρι να τελειώσουν οι γιορτές και το μαρτύριο που ζουν. «Τα Χριστούγεννα με μελαγχολούν» ή «Οι γιορτές με αγχώνουν» είναι φράσεις που ακούμε, όχι σπάνια. Πολλοί βιώνουν την περίοδο αυτή απογοήτευση, άγχος, ακόμα και κατάθλιψη. Πρόσφατη μελέτη έδειξε ότι οι απόπειρες αυτοκτονίας είναι αυξημένες την περίοδο αυτή.

Πως μπορεί να εξηγηθεί το φαινόμενο αυτό; Γιατί μια –καθόλου αμελητέα- μερίδα ανθρώπων τις γιορτινές αυτές μέρες βυθίζεται στη θλίψη; Οι ερευνητές της ανθρώπινης συμπεριφοράς μιλούν για την «επίδραση των ανεκπλήρωτων υποσχέσεων», υποστηρίζοντας ότι η περίοδος των εορτών και των διακοπών υπόσχονται πολλά, αλλά τελικά επιφέρουν λιγότερα από τα αναμενόμενα.

Υποστηρίζεται ότι τις μέρες των γιορτών, όταν η χαρά και η εξωστρέφεια είναι παντού το ζητούμενο, κάπου εκεί, ανάμεσα στα γέλια και τις χαρμόσυνες ευχές, μπορεί να φωλιάσει η θλίψη. Ας δούμε λοιπόν τι μπορεί να μας επηρεάσει αρνητικά μέσα στο γενικότερο κλίμα της χαράς: Τα Χριστούγεννα είναι μία κατεξοχήν οικογενειακή γιορτή. Όταν οι περιστάσεις είναι τέτοιες που δεν επιτρέπουν στα μέλη μιας οικογένειας να είναι όλα μαζί είτε λόγω χωρισμού είτε λόγω απώλειας ενός αγαπημένου προσώπου είτε λόγω ρήξης των σχέσεων η θλίψη είναι διάχυτη. Ακόμη και όταν δεν γίνεται κάτι στο τώρα, οι δυσάρεστες αναμνήσεις από το παρελθόν είναι πολύ έντονες αυτή την εποχή. Όταν μάλιστα το περιβάλλον δεν επιτρέπει στα άτομα αυτά να εκφράσουν ελεύθερα τη στεναχώρια τους λόγω της αντίληψης ότι “τα Χριστούγεννα πρέπει να είμαστε όλοι χαρούμενοι” τότε η πίεση είναι αφόρητη και μπορεί να εκδηλωθεί με ψυχοσωματικά συμπτώματα. Αρκετά συχνά οι περισσότεροι οικογενειακοί καυγάδες γίνονται σε περιόδους γιορτών και όταν αυτοί συνοδεύονται και από περιστατικά βίας το αποτέλεσμα είναι να πληγώνονται οι παιδικές ψυχές και οι γιορτές να ανασύρουν σχεδόν πάντα τις τραυματικές αυτές εμπειρίες.

Ένας άλλος λόγος που οι άνθρωποι δεν περνάνε καλά τις γιορτές είναι οι υψηλές προσδοκίες που θέτουν για τον εαυτό τους. Σε αυτό βέβαια συμβάλλει η τηλεόραση και τα ΜΜΕ γενικότερα που παρουσιάζουν μία “τέλεια εικόνα” για τα Χριστούγεννα-το “τέλειο μενού” για το ρεβεγιόν, η “λαμπερή εμφάνιση”, τα “σωστά δώρα” για τον καθένα. Και ενώ βέβαια στην τηλεόραση δείχνουν όλα πολύ εύκολα για να γίνουν, η πραγματικότητα (όπως όλοι γνωρίζουμε) είναι τελείως διαφορετική. Εάν προσθέσουμε φέτος και τις οικονομικές δυσκολίες που αντιμετωπίζουν οι ελληνικές οικογένειες μπορούμε να καταλάβουμε τους λόγους που κάποιοι νιώθουν υπερβολικό άγχος αυτές τις γιορτές.

Τι μπορεί να βοηθήσει για να νιώσουμε πιο όμορφα τις γιορτές;

- Αρχικά εκφράστε ελεύθερα τα αληθινά σας συναισθήματα. Επειδή είναι Χριστούγεννα δεν σημαίνει ότι “πρέπει να νιώθουμε απόλυτη ευτυχία”.
- Κάνοντας μια ανασκόπηση των γεγονότων της περασμένης χρονιάς, προσπαθήστε να οριοθετήσετε νέους στόχους, πάντα όμως ρεαλιστικούς.
- Αυτές τις μέρες μην παίρνετε αποφάσεις όπως «την πρωτοχρονιά θα κόψω το τσιγάρο».
- Θέστε ρεαλιστικές προσδοκίες για τις ημέρες των γιορτών. Εάν κυνηγάτε ανέφικτους στόχους η απογοήτευση είναι σίγουρη. Σκεφτείτε πως ειδικά τον χειμώνα όλα κινούνται πιο αργά, γιατί όχι και εσείς.
- Μοιράστε τα καθήκοντα μέσα στην οικογένεια, ώστε να μην επωμίζεται μόνο ο ένας τα βάρη και τις υποχρεώσεις-οργανώστε σωστά τον χρόνο σας και ιεραρχήστε τις προτεραιότητες σας.
- Εάν υπάρχουν οικονομικά προβλήματα μπορεί να βρεθούν εναλλακτικές προτάσεις τόσο για δώρα όσο και για διασκέδαση.

Χαμογελάστε και σκεφτείτε ότι η ζωή είναι ωραία μόνο όταν πιστεύουμε σε αυτό... Διώξτε κάθε αρνητική σκέψη... η ευτυχία έρχεται όταν έχουμε δίπλα μας αγαπημένους ανθρώπους και πάνω από όλα όταν είμαστε υγιείς σωματικά και ψυχικά. Εύχομαι Καλά Χριστούγεννα

σε όλους!