

## Γιατί πέφτουμε ψυχολογικά τις γιορτές

/ [Επιστήμες](#), [Τέχνες](#) & [Πολιτισμός](#)



Της

Μυρσίνης

*Κωστοπούλου*

Μήπως η περιρρέουσα εορταστική ατμόσφαιρα σας πλημμυρίζει με συναισθήματα μελαγχολίας, άγχους, φόβου και αδυναμίας να αντλήσετε πραγματική χαρά από τη λάμψη των ημερών;

Αν ναι, μπορεί να περνάτε την λεγόμενη χριστουγεννιάτικη μελαγχολία, μία παροδική πτώση της ψυχικής διάθεσης που προκύπτει από την αναντιστοιχία

ανάμεσα στο «μέσα» και το «έξω» και εντείνεται από την επιτακτικότητα του «οφείλω να είμαι χαρούμενος».

Άλλα πιθανά συμπτώματα είναι κακή διάθεση ιδιαίτερα τις πρωινές ώρες, τάσεις κοινωνικής απομόνωσης και αποφυγή καλεσμάτων και οικογενειακών συνεστιάσεων, επίμονη ανάγκη για ξεκούραση και περισσότερο ύπνο, αίσθημα κόπωσης, άγχος, δυσκολία στην συγκέντρωση, εκνευρισμός, απώλεια αυτοπεποίθησης, τάση για κλάμα.

Για να βελτιώσετε τη διάθεσή σας στη διάρκεια των εορτών, προτείνω:

\* Να θυμάστε ότι η μελαγχολία είναι παροδική και η κακή διάθεση προϊόν τού πώς αντιλαμβανόμαστε την καθημερινότητά μας. Όσο λιγότερες αρνητικές σκέψεις κάνετε, τόσο καλύτερη θα είναι η διάθεσή σας, ενώ πάντα υπάρχει μια εναλλακτική οπτική γωνία στα γεγονότα που σας απασχολούν.

\* Μην ξεχνάτε ότι η μελαγχολία επιτείνεται με τις αποφυγές. Όσο κλείνεστε στο σπίτι και αποφεύγετε να συναναστραφείτε με κόσμο πιστεύοντας ότι «τίποτα δεν θα αλλάξει», τόσο ενισχύετε έναν καταθλιπτικό τρόπο ζωής. Φροντίστε να κινητοποιήσετε τον εαυτό σας για να βγείτε από το σπίτι και να ασχοληθείτε με δραστηριότητες που είναι πιθανό να σας δώσουν στιγμιαίες ικανοποιήσεις, παρότι εσείς θα περιμένετε με απόλυτη βεβαιότητα το αντίθετο.

\* Προγραμματίστε την ημέρα σας και φροντίστε να εμπλακείτε σε ευχάριστες και δημιουργικές δραστηριότητες, για να μην καταλήγετε σε καταστάσεις αναποφασιστικότητας και αδράνειας που επιτείνουν την κακοδιαθεσία.

\* Μιλήστε για ό,τι αισθάνεστε στους κοντινούς σας ανθρώπους.

\* Σεβασθείτε την προσωπικότητα, τις καταθλιπτικές ροπές, τους προσωπικούς ρυθμούς και τα ελλείμματά σας, δίχως όμως να ταυτίζεστε απόλυτα με αυτά.

**Η Μυρσίνη Κωστοπούλου είναι διδάκτωρ Κλινικής Ψυχολογίας-ψυχοθεραπεύτρια, e-mail [myrsini.kostopoulou@gmail.com](mailto:myrsini.kostopoulou@gmail.com), [www.myrsinikostopoulou.com](http://www.myrsinikostopoulou.com)**

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