



Πρόσφατες έρευνες έχουν αποδείξει ότι κατά τις ημέρες των εορτών αυξάνεται η μελαγχολική διάθεση. Η κατάσταση που είναι γνωστή ως η «κατάθλιψη των εορτών» εκδηλώνεται...

με ένα ανάμικτο συναίσθημα λύπης και άγχους.

Τα Χριστούγεννα είναι αναμφισβήτητα η γιορτή της χαράς, της οικογενειακής θαλπωρής και της ζεστασιάς του σπιτιού, τουλάχιστον για τους περισσότερους από εμάς. Η επικείμενη έλευση του νέου έτους μας γεμίζει ελπίδες και προσδοκίες για το μέλλον.

Σκεπτόμενοι όνειρα που παρέμειναν όνειρα, ελπίδες που διαψεύστηκαν και συνθήκες ή ευκαιρίες που έμειναν ανεκμετάλλετες, αλλά και υπό το κράτος του στρες εξαιτίας του ιδιαίτερα βεβαρυμμένου, από κοινωνικές και άλλες υποχρεώσεις, προγράμματος, πολλοί άνθρωποι, σε κάθε άκρη της γης, αντί να απολαμβάνουν τις γιορτινές μέρες, βιώνουν μια παράξενη κατάσταση και εκδηλώνουν μια ιδιότυπη κατάθλιψη, που είναι γνωστή ως η «κατάθλιψη των εορτών». Στις μεγαλουπόλεις, όπου η καλούμενη «γιορτινή ατμόσφαιρα», με τα στολισμένα μαγαζιά και τους φωτισμένους δρόμους, είναι συνυφασμένη όχι με τη μεγάλη θρησκευτική εορτή, αλλά με την άκρατη εμπορευματοποίηση, η γνωστή ως «κατάθλιψη των εορτών» αποτελεί πια συνηθισμένο επισκέπτη.

Καθώς το έτος πλησιάζει στο τέλος του, στη ζωή του κάθε ανθρώπου εμφανίζεται μία νέα διάσταση, μια ευκαιρία να γίνει η αποτίμηση του χρόνου που πέρασε και να τεθούν οι στόχοι για εκείνον που φθάνει. Ως εκ τούτου, όλοι μας μπαίνουμε σε μια

διαδικασία ανασκόπησης και «ψυχολογικής ενδοσκόπησης», αλλά και σε μια διαδικασία αυτοκριτικής.

Εμπειρίες, λάθη και χαμένες ευκαιρίες από τη χρονιά που πέρασε αναμοχλεύονται και συνθέτουν ένα μελαγχολικό παζλ.

Όσον αφορά στη χρονιά που έρχεται, την ώρα που δεχόμαστε και δίνουμε ευχές για ευτυχία και ευδαιμονία, μπαίνουμε αυτόματα στη διαδικασία να σκεφθούμε πώς θα ήταν η ζωή μας αν κάποια από αυτές τις ευχές γινόταν πραγματικότητα, κι ερχόμαστε έτσι αντιμέτωποι με τον εαυτό μας και τα όνειρά μας.

Στο άκουσμα μιας ευχής, η προσμονή για το ανεκπλήρωτο όνειρο μεγαλώνει· για εκείνους που είναι μόνοι, είναι η ευχή και το όνειρο να βρουν σύντροφο και να κάνουν οικογένεια, για εκείνους που δεν είναι υγιείς να αποκτήσουν καλή υγεία, για όσους δεν έχουν παιδιά, να τεκνοποιήσουν. Αυτή η προσμονή, όσο πλησιάζουμε στην έναρξη της νέας χρονιάς, γίνεται ολοένα κι εντονότερη. Γιατί κάθε νέα χρονιά αντιπροσωπεύει για τον καθένα, μία νέα ευκαιρία.

Αίτιο της κατάθλιψης των εορτών είναι συχνά και οι οικογενειακές συγκρούσεις. Οι αργίες φέρνουν όλη την οικογένεια στο σπίτι και ευνοούν την ανάδυση στην επιφάνεια οικογενειακών προβλημάτων, που λόγω της καθημερινής ρουτίνας δεν είχαν εντοπιστεί ή επισημανθεί νωρίτερα. Τις ημέρες των εορτών και των αργιών τα μέλη κάθε οικογένειας μένουν μαζί για περισσότερο χρόνο και δεν μπορούν να ξεφύγουν από τα προβλήματα· μοιραία, οι διαπληκτισμοί είναι περισσότεροι. Δεν θεωρείται καθόλου τυχαίο από τους επιστήμονες ότι οι περιπτώσεις των ανθρώπων που ζητούν βοήθεια στις γραμμές ψυχολογικής υποστήριξης, όπως και οι απόπειρες αυτοκτονιών είναι περισσότερες κατά την περίοδο των Χριστουγέννων.

Αντιμετώπιση

Για την αντιμετώπιση της κατάθλιψης των εορτών οι ειδικοί συμβουλεύουν:

- να εκμεταλλευτούμε την ευκαιρία που μας δίνουν οι γιορτές, και οι μέρες της αδείας μας και να αφιερώσουμε περισσότερο χρόνο στον εαυτό μας, κάνοντας ό,τι πραγματικά μας ευχαριστεί.
- να οργανώσουμε δημιουργικές ενασχολήσεις για όλη την οικογένεια. Τα μέλη των οικογενειών, στη σύγχρονη κοινωνία, έχουν απομακρυνθεί σημαντικά, κυρίως συναισθηματικά. Είναι απαραίτητο επομένως να κάνουμε τα Χριστούγεννα μια συμμετοχική γιορτή για όλη την οικογένεια.
- να επενδύσουμε συναισθηματικά τις όποιες υποχρεώσεις μας, για την εορταστική περίοδο. Να τις εντάξουμε στον τρόπο της ζωής μας, χωρίς να σκεφτόμαστε ότι πρόκειται για πράγματα που «πρέπει» να κάνουμε. Πρέπει να βρούμε τρόπο να χαρούμε τις γιορτές και να νιώσουμε ότι κάνουμε κάτι διαφορετικό. Γιατί σε αντίθετη περίπτωση η συναισθηματική κόπωση θα είναι αναπόφευκτη.
- να κοιτάξουμε μέσα στην ψυχή μας και να προσπαθήσουμε να ερμηνεύσουμε τα αντιφατικά συναισθήματα που γεννιούνται ή έρχονται στο φως αυτήν την περίοδο.
- να κάνουμε δωρεές και να βοηθήσουμε ανθρώπους που το έχουν ανάγκη. Αν και δεν θα πρέπει να θυμόμαστε τους συνανθρώπους μας μόνο αυτές τις ημέρες, αλλά κάθε μέρα του χρόνου, η ψυχική ανάταση που απορρέει μέσα από την προσφορά προς το συνάνθρωπο, θα βοηθήσει πολύ.
- να μελετήσουμε αντικειμενικά και να εξετάσουμε τον βαθμό της ρεαλιστικότητας

των στόχων που είχαμε θέσει για τη χρονιά που πέρασε, ειδικά στην περίπτωση που οι στόχοι δεν επιτεύχθηκαν.

Αν ανακαλύψουμε ότι οι στόχοι μας δεν ήταν ρεαλιστικοί, απαιτείται προσπάθεια και επεξεργασία προκειμένου οι στόχοι της ερχόμενης χρονιάς να τεθούν με περισσότερη σύνεση και προσοχή, στη βάση των ικανοτήτων και του τρόπου της ζωής μας. Το θέμα δεν είναι να θέτει κανείς ακραίους στόχους, αλλά να κάνει μικρά και σημαντικά βήματα καθ' όλη τη διάρκεια της χρονιάς.

Αν τα συμπτώματα της κατάθλιψης των γιορτών επιμείνουν και μετά το πέρας της εορταστικής περιόδου, αν η θλίψη, η κόπωση και η αδιαφορία συνεχιστούν για διάρκεια μεγαλύτερη του ενός μήνα, συστήνεται η επίσκεψη του πάσχοντος σε κάποιον ειδικό.