



Έρθε πάλι αυτή η εποχή, που ακόμα και αν κάποιος είναι αποφασισμένος ότι δεν τον αφορά, ότι μεγάλωσε πια για αυτά ή ότι δεν θα ενδώσει στον..

υπερκαταναλωτισμό της, δεν μπορεί παρά να μην αντιλαμβάνεται ότι γύρω του πλανάται η προσδοκία των γιορτών.

Γιατί οι γιορτές αυτό δημιουργούν: προσδοκίες. Και ακόμα και η άρνηση του εορτασμού ή και η θλίψη και η μελαγχολία που προκύπτει συχνά από αυτές δεν παύουν να είναι μια αντίδραση σε αυτό που μας περιβάλλει τέτοια εποχή, κάθε χρόνο, από τότε που θυμόμαστε τον εαυτό μας...

Είτε είμαστε ή δεν είμαστε αντιρρησίες εορταστικής συνείδησης όμως, πολλοί από εμάς κατά τη διάρκεια των γιορτών νοιώθουμε να μας διαπερνά μια μελαγχολία και πολλά από τα συναισθήματά μας να εντείνονται αυτήν την εποχή. Οι λόγοι για τους οποίους συνήθως συμβαίνει αυτό είναι οι εξής:

1. Η απώλεια ενός αγαπημένου προσώπου

Πολλές φορές οι γιορτές μπορούν να γίνουν δυσβάσταχτες για αυτούς που έχουν χάσει κάποιον αγαπημένο τους άνθρωπο. Η περίοδος των γιορτών που συμπεριλαμβάνει την σύναξη των ανθρώπων και της οικογένειας αναζωπυρώνει τα αισθήματα της απώλειας. Ακόμα και η θέα ανθρώπων που περνούν καλά μπορεί να αποβεί δύσκολη και σκληρή για κάποιον που έχει χάσει κάποιον δικό του.

2. Οι αναμνήσεις

Οι αναμνήσεις από την παιδική ηλικία ή και από άλλες περασμένες εποχές μπορεί

να επιφέρει θλίψη και μελαγχολία σε κάποιους. Αυτό συμβαίνει είτε οι αναμνήσεις είναι δυσάρεστες είτε ευχάριστες. Μπορεί κάποιος να θυμάται τα Χριστούγεννα που ήταν μικρός και ο πατέρας του ήταν απών, ή Χριστούγεννα που ως παιδί τα περνούσε υπέροχα ενώ τώ ρα οι συνθήκες ζωής έχουν αλλάξει και δεν ανταπεξέρχονται στην θαλπωρή των παιδικών χρόνων.

3. Οι οικογενειακές παρεξηγήσεις

Συχνά στις οικογενειακές συγκεντρώσεις μέσα στις γιορτές (ειδικά αυτές που γίνονται καταναγκαστικά και όταν οι άνθρωποι έχουν να βρεθούν καιρό) αναδύονται δυσάρεστα συναισθήματα για άλλα πρόσωπα της οικογένειας και πολλές φορές μέσα από κουβέντες προκύπτουν παρεξηγήσεις που καταλήγουν και σε τσακωμούς. Επίσης πολλές φορές μέσα στην οικογένεια αποδίδονται ρόλοι σε κάποια μέλη της, από την μικρή ηλικία κιόλας, που μπορεί να είναι δεσμευτικοί ή άδικοι για αυτόν που του έχουν αποδοθεί. Επιπρόσθετη απογοήτευση επιφέρουν και οι υψηλές προσδοκίες από τα πρόσωπα της οικογένειας και από την μέρα της συγκέντρωσης, δυστυχώς όμως σπάνια αυτές οι προσδοκίες πραγματοποιούνται.

4. Οι οικονομικές δυσκολίες

Τα Χριστούγεννα κανείς νοιώθει σχεδόν την υποχρέωση να ξεδέψει. Να πάρει δώρα για τους κοντινούς του ανθρώπους, να ψωνίσει για το γιορτινό γεύμα. Από μικροί έχουμε μπει σε ένα καταναλωτικό 'προγραμματισμό' για την περίοδο των Χριστουγέννων. Όμως πολλές οικογένειες περνούν πολύ δύσκολα οικονομικά, ακόμα κι αυτές που δεν βρίσκονταν ποτέ σε οικονομική δυσχέρεια. Πλέον με την κρίση χιλιάδες σπίτια έχουν "περιοριστεί" εξαιρετικά. Η ανάγκη για κατανάλωση όμως και το αίσθημα της υποχρέωσης απέναντι στην οικογένεια και τα παιδιά παραμένει ακόμα, και το στρες μπορεί να είναι μεγάλο όταν κάποιος δεν μπορεί να ανταπεξέλθει σε αυτές τις προσδοκίες. Το στρες αυτό μπορεί να οδηγήσει και σε κατάθλιψη, ειδικά τα Χριστούγεννα.

5. Η μοναξιά

Περισσότεροι άνθρωποι από ό,τι νομίζουμε είναι μόνοι τους. Χωρίς οικογένεια, χωρίς σύντροφο, ή ακόμα και αν υπάρχουν αυτά, μόνοι τους συναισθηματικά. Την περίοδο των γιορτών, που σαν κύρια δραστηριότητα έχει την συνένωση των ανθρώπων, το αίσθημα της μοναξιάς εντείνεται. Επίσης πολλοί ηλικιωμένοι που

ζουν μακριά από την οικογένειά τους ή που έχουν μείνει χωρίς οικογένεια ή που η οικογένειά τους δεν τους συμπεριλαμβάνει στον εορτασμό μπορεί να αισθάνονται ιδιαίτερα μόνοι και εγκαταλελειμμένοι αυτήν την περίοδο με μόνη συντροφιά το βύθισμά τους στις αναμνήσεις τους...

6. Οι δυσλειτουργικές οικογένειες

Υπάρχουν πολλές οικογένειες στις οποίες λαμβάνει χώρα σωματική η συναισθηματική βία με διάφορους τρόπους και για διάφορους λόγους. Ο βίαιος πατέρας, οι έντονοι τσακωμοί ανάμεσα στο ζευγάρι, η συνεχής απουσία κάποιου από τα πρόσωπα, η συναισθηματική και η σωματική κακοποίηση της γυναίκας ή του παιδιού. Νομίζω ότι είναι περιττό να αναφέρω γιατί οι γιορτές μπορεί να είναι εξαιρετικά δύσκολες και τραυματικές σε αυτές τις περιπτώσεις.

7. Εποχιακή Συναισθηματική Διαταραχή

Είναι μια υπαρκτή διαταραχή που πολλές φορές την αγνοούμε. Προκύπτει με την αλλαγή της εποχής όπου μειώνεται κατά πολύ το φως της ημέρας. Έχει κάποια από τα συμπτώματα της κατάθλιψης αν και δεν έχει την ίδια βαρύτητα. Παρ'όλα αυτά όμως μπορεί να προκαλέσει έντονα αισθήματα θλίψης, μελαγχολίας και στρες ειδικά όταν υπάρχει η προσδοκία να είναι κανείς χαρούμενος την περίοδο των γιορτών.

8. Κατάθλιψη και άλλες ψυχοπαθολογίες

Πέρα από την επίκτητη κατάθλιψη και μελαγχολία που μπορεί να προκαλούν οι γιορτές υπάρχουν και πολλοί άνθρωποι που υποφέρουν από κλινική κατάθλιψη ή από άλλες ψυχολογικές διαταραχές. Σε αυτές τις περιπτώσεις οι γιορτές μπορούν να είναι πολύ δύσκολες και να προκαλέσουν μεγάλη αναστάτωση. Ο ρόλος τους μέσα στην οικογένεια, η απομόνωση και ο κοινωνικός αποκλεισμός είναι κάποιοι από τους παράγοντες που μπορούν να προκαλέσουν μεγάλη ψυχική δυσφορία. Επίσης για ανθρώπους που βρίσκονται σε θεραπεία ή σε κάποιο κλινικό θεραπευτικό πλαίσιο οι γιορτές μπορούν να προκαλέσουν μεγάλο άγχος αποχωρισμού, θυμό και διάφορες φαντασιώσεις για τον θεραπευτή, όταν η

Θεραπεία θα πρέπει να διακοπεί για ένα διάστημα ή στην περίπτωση του θεραπευτικού/νοσοκομειακού πλαισίου, όταν τα μέλη του προσωπικού λείπουν εξαιτίας των γιορτών.

stogiatro.gr