

Το άγχος των γιορτών!!!

Οι γιορτές πλησιάζουν και οι περισσότεροι από εμάς τις περιμένουμε πως και πως. Ένας βασικός λόγος που οι γιορτές είναι πολύ σημαντικές για εμάς είναι ότι σημαίνουν χαλάρωση και στιγμές ευτυχίας. Όμως αυτό ισχύει για όλους τους ανθρώπους; Η απάντηση είναι όχι. Υπάρχουν αρκετοί άνθρωποι οι οποίοι νιώθουν ιδιαίτερο άγχος και πίεση την περίοδο των εορτών.

Τι είναι αυτό λοιπόν το οποίο μας προκαλεί άγχος και πίεση την περίοδο των γιορτών;

Ίσως οι προσδοκίες ή η μοναξιά ή μήπως τα «πρέπει»; Διάλεξε ότι σου ταιριάζει...

Οι προσδοκίες έχουν να κάνουν με το πώς πιστεύουμε ότι «πρέπει» να είναι οι γιορτές. Ζούμε σε μία εποχή υπερβολικής εμπορευματοποίησης όπου το κέντρο του ενδιαφέροντος είναι τα δώρα και οι “τέλειες” κοινωνικές επαφές. Υπάρχει η αντίληψη ότι πρέπει να περάσουμε τις γιορτές τέλεια. Αυτό το γεγονός μας πιέζει και έτσι προσπαθούμε να ανταποκριθούμε σ αυτή την κατάσταση γεγονός που μας προκαλεί έντονο άγχος. Πολλές από αυτές τις τέλειες εορταστικές εικόνες που συνεχώς παρατηρούμε είτε στα δάφωρα ΜΜΕ, είτε σε πολυκαταστήματα απέχουν πολύ από την πραγματικότητα και αποτελούν μια επινόηση των υπευθύνων marketing με σκοπό την υπερκατανάλωση. Έτσι λοιπόν νιώθουμε υποχρεωμένοι να κάνουμε τα ψώνια, να αγοράσουμε δώρα μας μιας που εκείνη την περίοδο πέφτουν και πολλές γιορτές μαζί και να συναντηθούμε με άτομα που είτε έχουμε πολύ καιρό να δούμε, είτε δεν έχουμε τις καλύτερες σχέσεις είτε θα προτιμούσαμε να μην συναντήσουμε. Οι γιορτές συνοδεύονται από υψηλές προσδοκίες για την τέλεια, ευτυχισμένη οικογένεια. Ωστόσο, δεν μπορούν όλοι να ζήσουν μία τέτοια κατάσταση. Για παράδειγμα, αν κάποιος έχει χάσει πρόσφατα ένα αγαπημένο του άτομο, η εορταστική περίοδος θα συνοδεύονται γι αυτόν από θλίψη και πένθος. Επίσης αν κάποιος είναι μόνος τους εκείνες τις ημέρες, μοιραία θα νιώσουν μοναξιά και απομόνωση.

Τι μπορώ να κάνω για να διαχειριστώ το άγχος των γιορτών;

- Αποδέξου τα συναισθήματα σου. Μην προσπαθείς να πείσεις τον εαυτό σου να είσαι χαρούμενος αν δε το νιώθεις. Αν κάτι δε σε εκφράζει πες όχι και μην το κάνεις.
- Θέσε μικρούς και ρεαλιστικούς στόχους ώστε να μπορέσεις να τους επιτύχεις και να μην αγχωθείς
- Ασχολήσου με τον εθελοντισμό γεγονός το οποίο σίγουρα θα σε βοηθήσει να ξεπεράσεις τη μοναξιά σου και να νιώθεις δημιουργικός βοηθώντας τους συνάνθρωπους σου
- Βάλε προτεραιότητες. Κατέγραψε όσα θες να κάνεις και αφιέρωσε τον αντίστοιχο χρόνο και ενέργεια για την κάθε δραστηριότητα. Μην προσπαθείς να τα κάνεις όλα τέλεια.

Οι γιορτινές αυτές μέρες δεν είναι κάτι άλλο από συνέχεια της καθημερινότητάς μας. Βεβαία υπάρχουν κάποιες αλλαγές στη δουλειά πχ με πιο ελαστικά ωράρια κτλ., αλλά συνήθως ότι έκανες πριν, κάνεις και τώρα. Μην ξεχνάς ότι εσύ δίνεις νόημα σ’ αυτές τις μέρες και γενικότερα σ ότι κάνεις. Γι αυτό φρόντισε να δώσεις το νόημα που αξίζει, απομυθοποιώντας το εξιδανικευμένο πρότυπο των γιορτών.

Χρήστος Θεοδωρόπουλος

Σύμβουλος ψυχικής υγείας/Life Coach