

Όταν οι γιορτές προκαλούν αφόρητη θλίψη.....

Νατάσσα Καραμολέγκου
Msc Αναπτυξιακή Ψυχολόγος- Ψυχοθεραπεύτρια

Οι γιορτές είναι μια περίοδος χαράς και χαλάρωσης για τους περισσότερους ανθρώπους. Δώρα, επισκέψεις σε φίλους, συναντήσεις με συγγενείς, έξοδοι, φτιάχνουν το εορταστικό κλίμα. Οι διαφημίσεις και οι στολισμοί, τα χρώματα και τα σκηνικά στις βιτρίνες των καταστημάτων επηρεάζουν την ψυχολογία μας, προκαλούν συναισθηματικές φορτίσεις και μας εισάγουν σε ένα κόσμο συχνά 'επίπλαστης' ευτυχίας και χαράς. Το έμμεσο μήνυμα που προβάλλεται στις γιορτές είναι ότι πρέπει να χαιρόμαστε και να 'φοράμε' το καλό μας χαμόγελο, συμβαδίζοντας με το πνεύμα των ημερών. Οι γιορτές, με άλλα λόγια, προσπαθούν να ακυρώσουν το συναίσθημα της θλίψης και να επιβάλλουν τη χαρά.

Αυτός είναι και ο λόγος που πολλοί άνθρωποι θλίβονται κατά την περίοδο των γιορτών. Άτομα που πάσχουν από κατάθλιψη, που βιώνουν μοναξιά ή πένθος, που αντιμετωπίζουν σοβαρά προβλήματα, υποφέρουν στις γιορτές. Αυτό συμβαίνει γιατί ζουν σε ένα κλίμα ανακόλουθο με τη συναισθηματική και ψυχική τους κατάσταση και δυσκολεύονται να συμβαδίσουν με αυτό. Οι γιορτές 'πληγώνουν' γιατί τους υπενθυμίζουν τις παλιές καλές μέρες, διογκώνοντας έτσι την άσκημη κατάσταση που βιώνουν τώρα. Άτομα με κατάθλιψη δυσκολεύονται να 'χωρέσουν' μέσα στη χαρά της γιορτής. Η προσπάθεια να χαρούν τους κάνει να νιώθουν ακόμη χειρότερα.

Επίσης, κατά την περίοδο των γιορτών, συχνά δημιουργούνται εντάσεις μέσα στο οικογενειακό περιβάλλον που οδηγούν σε ρήξη των σχέσεων. Αυτό συμβαίνει γιατί οι γιορτές είναι μια περίοδος όπου τα μέλη της οικογένειας έχουν το χρόνο να βρεθούν περισσότερο μαζί, να συζητήσουν και να έρθουν αντιμέτωποι προβλήματα που οι καθημερινές υποχρεώσεις, η ρουτίνα και η έλλειψη χρόνου κάλυπταν ως τώρα.

Κατά την περίοδο λοιπόν των γιορτινών ημερών, θα ήταν καλό:

- Να σεβόμαστε την ψυχική κατάσταση των ανθρώπων που αντιμετωπίζουν προβλήματα και να μην τους πιέζουμε να δείχνουν ότι είναι καλά. Το να προσπαθούμε να τους πιέσουμε να είναι χαρούμενοι, στην ουσία τους ζητάμε να είναι όπως **εμείς** θέλουμε να είναι, για να νιώθουμε **εμείς** καλά, γιατί δεν αντέχουμε τη θλίψη τους.
- Να μην τους αφήνουμε μόνους, να τους προσκαλούμε σε περιβάλλοντα με ήπια και ευχάριστη ατμόσφαιρα.
- Να φροντίζουμε περισσότερο τους ηλικιωμένους ανθρώπους και να μην τους αφήνουμε να βυθίζονται στη μοναξιά τους.
- Το καλύτερο δώρο που μπορούμε να προσφέρουμε στους ανθρώπους που πάσχουν από κατάθλιψη, είναι η ζεστή παρουσία μας και ο σεβασμός στο συναίσθημά τους.