

Περιμένοντας τις γιορτές των Χριστουγέννων.... Με χαρά ή μελαγχολία;

Ήρθε ο μήνας των γιορτών και της διασκέδασης.

Οι περισσότεροι άνθρωποι δείχνουν χαρούμενοι και ξέγνοιαστοι, λαχταρούν να πάρουν τα δώρα τους και να ξεκουραστούν. Όλοι περιμένουν το νέο χρόνο με ελπίδα και αισιοδοξία.

Υπάρχουν, όμως, και άλλοι που μελαγχολούν μόνο με το άκουσμα των γιορτών.

Φοβούνται να τις ζήσουν, πλημμυρισμένοι από αισθήματα θλίψης, στεναχώριας και μιας γενικότερης δυσθυμίας.

Αναρωτιόμαστε συχνά τι είναι αυτό που προκαλεί καταθλιπτικά συναισθήματα σε τόσο έντονες εορταστικές περιόδους.

Είναι μια τέτοια συμπεριφορά φυσιολογική;

Τα αίτια μιας μελαγχολικής διάθεσης διαφέρουν από άνθρωπο σε άνθρωπο, λόγω της μοναδικότητας και διαφορετικότητας του. Άλλωστε, κάθε άνθρωπος αξιοποιεί την εκάστοτε εμπειρία που βιώνει, σύμφωνα με τα στοιχεία που απαρτίζουν την προσωπικότητά του. Η αρνητική ψυχική μας διάθεση, αυτών των ημερών μπορεί να οφείλεται σε *ατομικούς* και *κοινωνικούς* παράγοντες, οι οποίοι αυτές τις μέρες μεγιστοποιούνται και εκδηλώνονται πιο έντονα.

Ατομικοί παράγοντες που επιδρούν μπορεί να είναι: η έλλειψη συντροφιάς, η απώλεια αγαπημένων προσώπων, η ευερεθιστότητα σε μικρά, ασήμαντα γεγονότα, η αδυναμία πραγμάτωσης των επιδιωκόμενων στόχων, ο φόβος για το άγνωστο νέο έτος. Όλα αυτά μας προβληματίζουν, μας δημιουργούν μια κατάσταση μελαγχολική, γιατί συμβαίνουν αντίθετα με την υπάρχουσα εορταστική ατμόσφαιρα.

Η ομάδα των δικών και η κοινότητα (κοινωνικοί παράγοντες) παρουσιάζεται χαρούμενη, αισιόδοξη και πολύ καταναλωτική. Το γεγονός ότι τόση χαρά είναι ίσως επιφανειακή και προσποιούμενη μας εξοργίζει και νιώθουμε την ανάγκη να διαχωριστούμε από το γενικότερο κλίμα ευφορίας. Όλοι λένε πως πρέπει να είμαστε χαρούμενοι αυτές τις Άγιες μέρες και να ξεχάσουμε τα προβλήματά μας. Στην προσπάθειά μας να αντιδράσουμε και να κάνουμε αυτό που θέλουμε εμείς αγχωνόμαστε και η διάθεσή μας περιορίζεται.

Επομένως, μια μελαγχολική διάθεση που εκδηλώνεται σε περίοδο γενικότερης ευθυμίας, είναι φυσιολογική γιατί όλοι είμαστε διαφορετικοί και βιώνουμε την κάθε στιγμή μοναδικά.

Γιατί ενοχοποιούμαι την στιγμή που όλοι διασκεδάζουν κι εγώ δεν έχω όρεξη;

Ζούμε σε μια κοινωνία, όπου η κοινωνική μάθηση (μιμητικές τεχνικές) έχει αναπτυχθεί και αναπτύσσεται συνεχώς. Από μικρά παιδιά μαθαίνουμε να μην διαφοροποιούμαστε από τους άλλους, να μην αντιδράμε, αλλά αντίθετα να μιλάμε όπως οι άλλοι, να ζούμε όπως όλοι, να αισθανόμαστε και να γιορτάζουμε όπως όλοι οι άνθρωποι. Έτσι, έρχεται σαν φυσική συνέπεια η τάση μας να κατηγορούμε τον εαυτό μας, όταν αυτός δεν διασκεδάζει μέσα σε ένα κλίμα γιορτών και νιώθει μελαγχολία και μια γενικότερη καταθλιπτική διάθεση. Νιώθουμε άβολα και αναρωτιόμαστε μήπως δεν είμαστε καλά, με αποτέλεσμα να συσσωρεύουμε και άλλα αρνητικά συναισθήματα και σκέψεις με κίνδυνο να μεγιστοποιηθεί η καταθλιπτική μας διάθεση.

Δεν μου αρέσει να έχω άσχημη διάθεση την περίοδο των γιορτών.

Τι μπορώ να κάνω για να το ξεπεράσω;

Το πρώτο πράγμα που μπορώ να κάνω είναι να αναγνωρίσω το άσχημο συναίσθημα, να το αποδεχτώ ως κάτι φυσιολογικό, που οφείλεται σε προσωπικούς λόγους και να το βιώσω. Βιώνω ένα συναίσθημα σημαίνει ότι δεν το 'θάβω' μέσα μου, προσπαθώντας να το εξαφανίσω, αλλά το αποδέχομαι και προσπαθώ να το ζήσω, διοχετεύοντας το σε νοητικές, δημιουργικές ασχολίες και ενδιαφέροντα.

- ✓ Μπορώ να σκεφτώ τα αίτια που μου προκαλούν μελαγχολία.
- ✓ Να επαναπροσδιορίσω τους στόχους και επιθυμίες μου.
- ✓ Να χαλαρώσω και να ξεκουραστώ με όποιο τρόπο μου ταιριάζει.
- ✓ Να εκτονωθώ μέσω νέων δραστηριοτήτων (άθληση, τέχνη κα)
- ✓ Να προσπαθήσω να βρω νέους τρόπους ψυχαγωγίας, που να ταιριάζουν στην προσωπικότητά μου.
- ✓ Να εμπλουτίσω με αυτοσχεδιαστικά στοιχεία τη ζωή μου. Θα ανανεωθώ και θα εκτιμήσω εμένα.

Να θυμάμαι:

Κάθε αρνητικό συναίσθημα μπορώ να το κάνω ωραίο και δημιουργικό. Το κινέζικο ιδεόγραμμα της λέξης κρίσης εμπεριέχει τον κίνδυνο και την ευκαιρία. Άρα, η άσχημη διάθεση λειτουργεί σαν μια ευκαιρία να ανακαλύψω κάτι νέο για εμένα.

**Αραβανή Ελευθερία, Ψυχολόγος
www.psychodromio.blogspot.com**