



Provodeći božićne i novogodišnje dane sami, dok je cijeli grad obavijen u šarene božićne ukrase, lampice i reklame s kojih se smiješe prisne obitelji, a pokraj nas prolaze zaljubljeni parovi, možemo doživjeti blagdansku depresiju. Čak i ako smo okruženi ljudima koje volimo, ne znači da će nas blagdanska depresija zaobići.

Uzrok tomu su nerealna očekivanja povezana s lošom financijskom situacijom, umor, stres na poslu, nedovoljno provođenje vremena s članovima obitelji, prisjećanja na one kojih više nema, ali i komercijalizacija blagdana koju nam mediji učestalo "serviraju".

Ljudi često postanu zavidni prema drugima jer imaju nekoga/nešto što oni nemaju i što će se veseliti više nego oni. Takvim stavom još više rasplamsavaju vlastitu depresiju. Postaju depresivni, tužni, pomalo i bijesni te gube volju za bilo kakvim aktivnostima. Oni koji se ne opterećuju toliko materijalnim stvarima uglavnom su manje skloni blagdanskoj depresiji.

Savjeti psihologa

Psiholozi predlažu niz mjera koje treba izbjegavati, te koje treba primjenjivati. Najvažnije je zapamtiti da uvelike pomaže postavljanje realnih ciljeva i određivanje prioriteta te planiranje koliko se novca želi potrošiti i nastojati se zadržati u tim financijskim okvirima. Ljudima je puno lakše prebroditi krizno blagdansko razdoblje ukoliko imaju srodnu dušu s kojom će moći podijeliti svoje tegobe. Trebali bi osvijestiti svoje probleme jer sve je u glavi, pa kad si tako postave stvari, već se unaprijed može reći da će blagdani proći u ugodnom raspoloženju. Poželjno je okružiti se sretnim i pozitivnim osobama, a izbjegavati one koji pojačavaju osjećaj usamljenosti i praznine.

Blagdanska depresija ne događa se samo jednom čovjeku, ona se događa gotovo svima. Zato

Blagdanska depresija

Autor Duška Jurić

Četvrtak, 16 Prosinac 2010 16:08

ne bismo smjeli kritizirati sami sebe zbog takvog osjećaja. Pozitivna činjenica je ta da blagdanska depresija traje samo nekoliko dana. No, trebali bismo pripaziti da se blagdanska ne pretvori u ozbiljniju depresiju.

Izvor: Medicina.hr

Duška Jurić, Medikus kreativni laboratorij