



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](http://Medicina.hr)

Duška Jurić, Medikus kreativni laboratorij