Mensile
janssen
Data 12-2017
Pagina 22/25
Foglio 1 / 4

FESTE SENZA STRESS

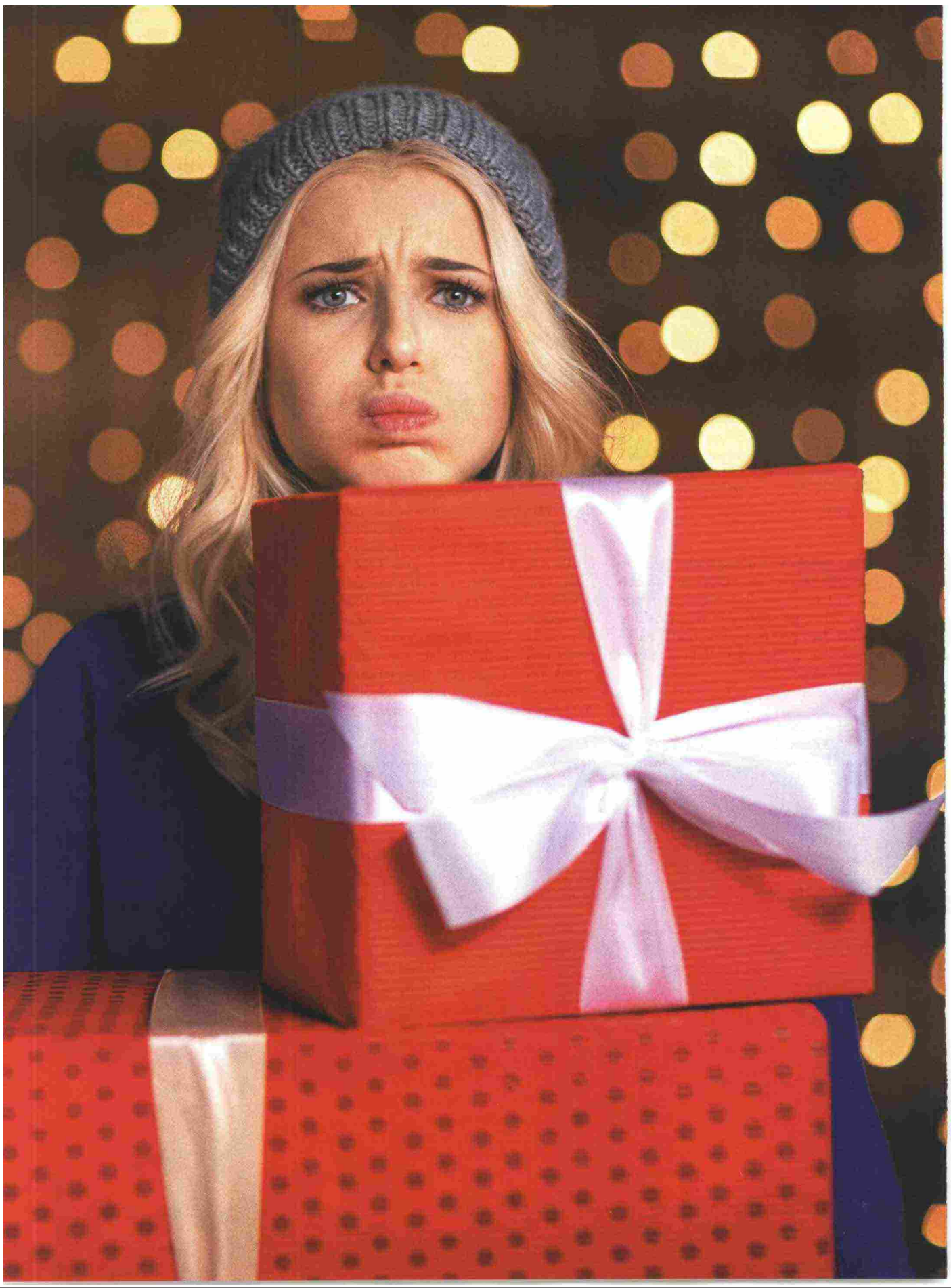
decalogo di sopravvivenza

Regali da acquistare, menù da preparare, addobbi da allestire e parenti da sopportare: un mix esplosivo che rischia di mettere i nervi a dura prova. Ecco i consigli per superare indenni il periodo natalizio e arrivare sani e salvi al 7 gennaio

~ Testo di Paola Arosio ~

Nel primo cinepanettone, *Vacanze di Natale* del 1983, Jerry Calà, al termine del pranzo del 25 dicembre, riassume in una battuta lo stato d'animo (quasi inconfessabile) di tante persone: «Anche questo Natale ce lo siamo levati dalle p...!». Secondo uno studio condotto dallo psicologo americano Tim Kasser e pubblicato sul *Journal of Happiness Studies*, addirittura per il 57% degli intervistati questa ricorrenza sarebbe fonte di stress. Del resto, nello sforzo di destreggiarsi tra regali da acquistare, lasagne e tacchino ripieno da preparare, brindisi e cene a cui presenziare, può capitare di scivolare in quello che gli specialisti chiamano Christmas Blues, un disturbo dell'umore descritto per la prima volta nel 1981 su *Archives of General Psychiatry* da James Randolph Hillard, professore di psichiatria alla Michigan State University, che fa capolino già quando appaiono i primi spot di panettoni e pandori per poi accentuarsi durante i preparativi per le festività. «Si tratta di un problema che può colpire tutti, indipendentemente dall'età

Codice abbonamento: 075648
Ritaglio stampa ad uso esclusivo del destinatario, non riproducibile.

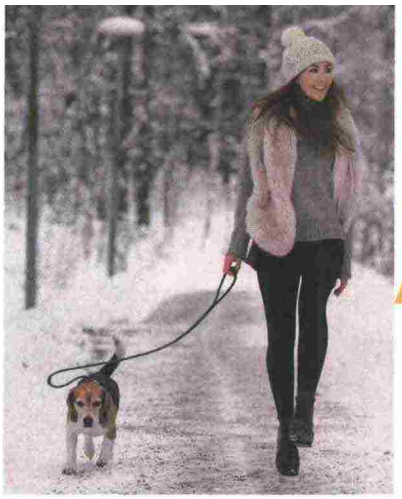


Ritaglio stampa ad uso esclusivo del destinatario, non riproducibile.

Codice abbonamento: 075648

Malattie mentali

LA TUA MENTE



e dal genere, e che di solito si manifesta con mal di testa, carenza dell'appetito, diminuzione della capacità di divertirsi, eccessiva stanchezza, mancanza di un sonno ristoratore», spiega Claudio Mencacci, past president della Società italiana di psichiatria e direttore del dipartimento di neuroscienze e salute mentale dell'azienda socio sanitaria territoriale Fatebenefratelli - Sacco di Milano.
Non è un caso che, proprio a causa di questo malessere, gli psicoterapeuti assistano durante le feste a un aumento di circa il 20% delle richieste di aiuto. Ecco allora un decalogo per superare indenni le festività e arrivare sani e salvi al 7 gennaio.
Non siete tra quelli che soffrono di Christmas Blues? Potete saltare all'articolo a pagina 46, che parla dell'aspetto opposto del Natale.

1. Non sentitevi a disagio per il vostro stato d'animo e non fatevene una colpa. Evitate anche di rimuginare troppo sul vostro malumore con pensieri catastrofici del tipo «tutto il mondo è felice, tranne me»: si tratta solo di un momento di sconforto, e passerà.

2. Minimizzate le aspettative e pensate al Natale come a una ricorrenza normale e non come a un'occasione straordinaria. E non sentitevi frustrati se per il Capodanno non avete in programma un mega viaggio in una località esotica, ma solo una cena a casa dei soliti amici.

3. Abbandonate l'idea della perfezione a tutti i costi e vedrete che anche l'ansia da prestazione si attenuerà. Se pretendete che i vostri addobbi lascino a bocca aperta gli ospiti, che il vostro abito faccia faville, che il menù sia ineguagliabile, è chiaro che sarete tese (o tesi) come corde di violino. Meglio invece smetterla di fare le wonder woman o i superman e chiedere ad esempio alla zia o a una cugina di preparare una portata o di dare una mano in cucina. Oltre a sgravarvi dalla fatica, ciò servirà anche a creare una piacevole atmosfera di scambio e di condivisione.

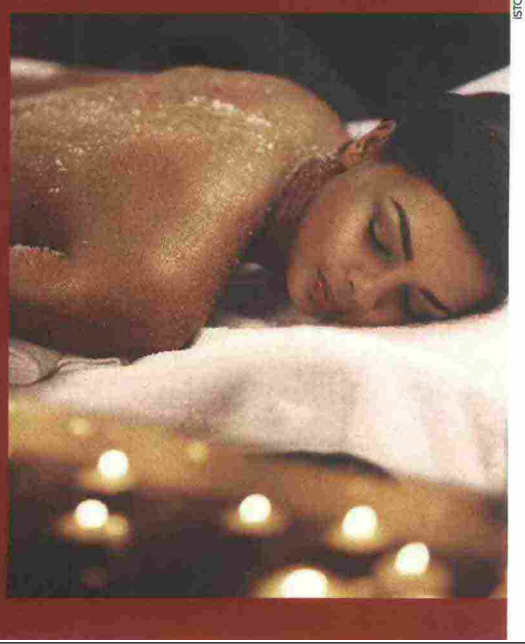
4. Provate a spezzare almeno un'abitudine. Non occorre rispettare alla lettera la tradizione: se, ad esempio, non avete voglia del solito interminabile pranzo, provate a proporre una passeggiata o una gita fuori porta; se non vi va il cenone della Vigilia, rilanciate con un semplice brindisi o con un dopocena di chiacchiere attorno al camino.

5. Fate i regali solo a chi vi sta a cuore. In pausa pranzo vi siete infilati di corsa in un negozio, prendendo il primo oggetto che vi è capitato a tiro, giusto perché vi sentite obbligati a fare un pensiero anche a quel lontano cugino che vedete solo una volta all'anno e a quel collega che per giunta è uno scaricabarile. «A volte ci si trova "impigliati" in ciò che si deve fare e si perde di vista quello che si vorrebbe fare», fa notare Mencacci. Proprio perché i doni servono a esprimere affetto, vicinanza, gratitudine, non ha alcun senso farli per forza. Nè spendere una fortuna, magari per la paura di fare brutte figure o di non essere all'altezza.

6. Saltate almeno un appuntamento per gli auguri. I colleghi vi sono antipatici? Con i compagni del liceo non avete più nulla da dire? Gli avventori della vostra palestra vi sembrano tutti dei palloni gonfiati? Declinate gentilmente l'invito a fare un brindisi con loro: il vostro umore ne guadagnerà.

Siete single? Cercate di volervi bene

Il pranzo di Natale si avvicina e voi siete single. S-o-l-e (o soli). Armatevi di pazienza e preparatevi ad affrontare una sfilza di domande indiscrete e di commenti tendenziosi da parte del parentado: «Ma come, non sei ancora fidanzata?», «Guarda che gli anni passano... e poi...», «Certo che dovresti mettere la testa a posto e trovarti una brava moglie». «Il Natale, così come, anche se in misura minore, la domenica, è la giornata degli affetti e della famiglia», spiega lo psichiatra Claudio Mencacci. «Per questo rischia di diventare la cartina di tornasole della solitudine, sottolineando ciò che manca e amplificando il vuoto e la malinconia». Come cavarsela? Validi alleati sono i libri e i film. Una buona idea è anche quella di farsi un auto-regalo, come un massaggio rilassante o un pomeriggio alle terme, per sancire il fatto che ci si vuole bene e si ha cura di sé. Infine, se il tempo e il budget lo consentono, si può pensare di partire per un viaggio, magari organizzato insieme a chi condivide la stessa situazione. Sarà un gran sollievo essere dall'altra parte del mondo, mentre qui tutti si scambiano auguri e pacchetti con le note di Jingle bells in sottofondo.



ISTOCK(3)

Codice abbonamento: 075648

Ritaglio stampa ad uso esclusivo del destinatario, non riproducibile.

7. Organizzate le giornate diversamente. Questo periodo può diventare un incubo anche perché il coniuge è in ferie e i figli non vanno a scuola. Così ci si ritrova tutti a casa e il mix di tensione e noia rischia di diventare esplosivo, sfociando in inutili bisticci. Meglio allora programmare qualche attività divertente da fare insieme, come un pomeriggio sul lago, un film al cinema, una visita a una mostra. Sarà un modo per condividere momenti preziosi ritagliandosi il tempo che, nella fretta di tutti i giorni, non si ha a disposizione.

8. Staccate la spina dai parenti. Stare gomito a gomito per ore attorno alla tavola imbandita, esibendo il vostro miglior sorriso di circostanza, può mettere a dura prova anche chi parte con le più nobili intenzioni. Se vostro cognato vi sta ammorbando con una delle sue noiose disquisizioni, se la suocera ficcanaso vi sta tempestando di domande a raffica, se non sopportate più il chiasso dei bambini, prendetevi una piccola pausa dall'adunata familiare. Abbandonate per un quarto d'ora (o più) la sala con una scusa qualsiasi e uscite a prendere una boccata d'aria. Quando tornerete vi sembrerà tutto un po' più sopportabile.

9. Mangiate con moderazione. Evitate di rimpinzarvi di antipasti con salse ipercaloriche, di fare il bis di tortellini, di alzare troppo il gomito, pensando «almeno mi sfogo così». «Il cambio di alimentazione dovuto all'inevitabile susseguirsi di pranzi e cene contribuisce a una flessione dell'umore», mette in guardia Mencacci. «Secondo recenti studi, ci sono diete che espongono di più al rischio di essere colpiti da forme, seppure lievi, di depressione. Sono quelle dove si esagera con gli alcolici, che dopo un iniziale effetto leggermente euforizzante risultano depressogeni. O quelle in cui abbondano le carni rosse, ricche di grassi saturi e monoinsaturi, che dopo una prima fase eccitatoria producono il risultato contrario». Senza contare che trangugiare tutto quel ben di Dio finirà per far alzare inevitabilmente l'ago della bilancia, abbassando proporzionalmente la vostra autostima. Certo ciò non significa tenere un rigido regime monacale, ma solo assaporare le leccornie senza eccessi. Anche dormire in modo regolare ha la sua importanza. Evitate di fare sistematicamente le ore piccole, con la scusa di brindisi e veglioni: è dimostrato che l'alterazione del consueto ritmo sonno-veglia provoca stanchezza e irritabilità, con conseguente effetto negativo sull'umore.

10. Fate i bilanci in modo equilibrato. Vuoi perché il Natale ha cadenza ciclica, vuoi perché la fine dell'anno si avvicina, fatto sta che sono queste le giornate in cui si tirano le somme. «Fare il punto della situazione a volte può lasciare l'amaro in bocca», spiega lo psichiatra, «perché spesso si tende a mettere in evidenza ciò che non si è riusciti a ottenere, invece di spostare l'attenzione su quello che si è fatto e sugli obiettivi raggiunti. Il consiglio è sforzarsi di vedere il bicchiere mezzo pieno, senza farsi sopraffare da rimorsi e rimpianti, ma cercando piuttosto di trarre insegnamento dalle esperienze negative».

Codice abbonamento: 075648
Ritaglio stampa ad uso esclusivo del destinatario, non riproducibile.