



Χριστούγεννα:
μαγεία
ή
μελαγχολία;

Ασημάκης Παύλου
τμήμα Γ3

Για τους περισσότερους από εμάς όταν σκεφτόμαστε τα Χριστούγεννα και τις γιορτές μας έρχονται στο μυαλό ευχάριστες εικόνες όπως το χριστουγεννιάτικο δέντρο, οι στιγμές όπου η οικογένεια είναι μαζεμένη γύρω από το τζάκι και τις βόλτες στις χριστουγεννιάτικες αγορές.

Ωστόσο δεν είναι λίγοι αυτοί για τους οποίους η γιορτές είναι μία περίοδος μελαγχολίας κι στεναχώριας. Μάλιστα επιστημονικές μελέτες εντόπισαν μία κορύφωση στην κατάθλιψη και την ψυχική δυσφορία.

Αυτό το φαινόμενο επηρεάζεται από αρκετούς παράγοντες. Πρώτον σε αντίθεση με άλλες γιορτές όπως το Πάσχα και το Δεκαπενταύγουστο, νιώθουμε με την αλλαγή του χρόνου την ανάγκη να αξιολογήσουμε την χρονιά που πέρασε. Αυτό συνήθως οδηγεί τους ανθρώπους στο να μετανιώνουν που δεν έκαναν " αρκετά " και να νιώθουν τύψεις που σπατάλησαν την χρονιά, ενώ υπό άλλες συνθήκες, χωρίς δηλαδή την αλλαγή του χρόνου, θα ήταν ικανοποιημένοι από τα επιτεύγματά τους.





Ακόμη, ένας σημαντικός παράγοντας που αρκετοί άνθρωποι παθαίνουν κατάθλιψη την περίοδο των Χριστουγέννων είναι η απαιτητικότητα και η σκληρότητα της καθημερινότητας, η οποία εξουθενώνει τον άνθρωπο, ειδικά όταν στόχος της είναι η κατάκτηση μιας υλιστικής ουτοπίας, της οποίας το κυνήγι αποξενώνει τους ανθρώπους από την ομορφιά της ζωής.

Έτσι όταν φτάνουν οι γιορτές υπάρχουν τύψεις για την αποτυχία απόκτησης όλων αυτών των υλικών αγαθών που ποθεί. Τέλος, η πεποίθηση πως πρόκειται να υλοποιήσουμε όλα μας τα σχέδια για τις γιορτές, τα οποία συνήθως αφορούν απωθημένα μας από την υπόλοιπη χρονιά, έχει ως αποτέλεσμα να απογοητευτούμε όταν συνειδητοποιήσουμε πως ήταν μια ψευδαίσθηση. Με αυτό τον τρόπο κάποιος μπορεί να θεωρήσει τις διακοπές των Χριστουγέννων την συνέχεια της υπόλοιπης χρονιάς αντί για μια περίοδο χαράς και αισιοδοξίας.

Πώς μπορούμε λοιπόν να αντιμετωπίσουμε την μελαγχολία των Χριστουγέννων;

Αρχικά, πρέπει να βρούμε κάτι που να μας κινεί το ενδιαφέρον ώστε να μείνουμε απασχολημένοι. Αυτό μπορεί να είναι μια απασχόληση όπως η ανάγνωση, η άσκηση, ένας περίπατος για παράδειγμα, ή ακόμη και επαγγελματική απασχόληση. Σημαντικό είναι επίσης να κάνουμε ένα δώρο στον εαυτό μας, ανεξαρτήτως αξίας, αρκεί να είναι κάτι που πραγματικά ποθούμε. Αυτό είναι ευεργετικό καθώς είναι βασικό ώστε να αγαπήσουμε τον εαυτό μας και να αναδείξουμε την αξία μας σε εμάς τους ίδιους. Το κυριότερο όμως, ώστε να αποφύγουμε την κατάθλιψη είναι να μην περιοριστούμε εντός του σπιτιού, εκτός αν είναι αυτό που πραγματικά έχουμε ανάγκη.

Οι γιορτές των Χριστουγέννων και η αλλαγή της χρονιάς δεν πρέπει να αντιμετωπίζονται ως το τέλος της παλιάς χρονιάς, αλλά ως η αρχή μιας νέας και αυτό είναι εξάλλου το ελπιδοφόρο μήνυμά τους.

