

## **NATALE 2010** - Claudio Mencacci

Natale: un periodo di gioia e di ottimismo. Di solito lo è, ma è anche vero il contrario. Può capitare di sentirsi tristi e malinconici. E' il segnale quella che viene chiamata dagli specialisti 'depressione di Natale'. Proprio perché è un particolare tipo di disturbo dell'umore che compare durante il mese di dicembre quando si è totalmente assorbiti dai preparativi Natalizi. Succede a tanti, senza preferenze di sesso e di età. Non bisogna però farsene una colpa e neppure un problema eccessivo perché di solito è di breve durata, da pochi giorni a poche settimane.

Riconoscere i segnali della depressione di Natale non è difficile, perché ha un suo ben preciso corredo di sintomi. Una sensazione di tristezza; mal di testa; mancanza di appetito; sensi di colpa e di incapacità ad esempio di preparare un buon pranzo di Natale; diminuzione della capacità di divertirsi; difficoltà nell'essere felici per l'affetto di chi si ha vicino; incapacità di trovare un'idea per un dono. A volte inoltre possono esserci difficoltà nel dormire o invece un bisogno eccessivo di sonno. Questi disturbi non si manifestano tutti, ma alcuni prevalgono su altri a seconda della persona. E sono anche stati chiariti e 'catalogati' i fattori che possono scatenare questo disturbo dell'umore. Sono ovviamente strettamente legati a questo periodo di festività con tutti gli impegni che inesorabilmente comporta e da cui non riusciamo a staccarci. Infatti gioca un ruolo basilare la pressione sociale per i consumi eccessivi e l'aumento dello stress e della fatica dovuti al cambiamenti della propria routine quotidiana. Altrettanto scatenanti sono alcuni stati d'animo che è normale vivere visto l'avvicinarsi della fine dell'anno e che sono legati alle aspettative che non si sono realizzate e al ricordo delle celebrazioni passate e delle persone che mancano. Per quanto poi possa sembrare strano, per molti è un fattore a rischio proprio la famiglia per una difficoltà a stare con i propri parenti. Infine contribuisce il clima e la scarsa luce tipici di questo mese e il cambio dalla propria usuale alimentazione dovuto all'inevitabile susseguirsi di inviti a pranzi e cene. Lo dimostra anche il fatto che secondo studi recenti ci sono diete che espongono di più al rischio di essere colpiti da forme di depressione. E durante le feste nei menù abbondano proprio gli alcolici che dopo un effetto iniziale lievemente euforizzante sono depressiogeni, le carni rosse che dopo una fase eccitatoria hanno l'effetto contrario perché contengono troppo grassi saturi e monoinsaturi.

Una cosa però è certa: se a Natale ci si sente un po' infelici, non si deve avere intolleranza verso questo stato d'animo. E' una situazione molto frequente in occasione di questa festività. Inoltre la depressione di Natale com'è arrivata, passa una volta che le festività sono finite e si ritorna alla propria routine. Ben diversa è invece la situazione per chi già soffre di vera e propria depressione, anche in forma lieve, o è vulnerabile a questo disturbo. Perché il Natale è catalogato nella lista degli eventi scatenanti alla stregua di un lutto. Studi scientifici non ce ne sono, ma la prova è nella realtà quotidiana. Per il cosiddetto '**Christmas Effect**' gli specialisti assistono durante le festività a un aumento di circa il 20% delle richieste di aiuto. L'euforia collettiva e il clima di felicità a tutti i costi infatti aggrava il disagio psichico che già esiste, la persona si avvita su se stessa, guarda in maniera pessimistica il proprio passato e si sente sola. Ed ecco che si ricasca in un periodo di depressione.

### **Consigli pratici per non cadere nella depressione di Natale**

- Trasformare il Natale in una festa 'normale', minimizzando le aspettative per se stessi o gli altri, e razionalizzando i sentimentalismi
- Attenersi a un programma per questo periodo festivo che non sia però troppo diverso da quello di altre feste
- Non formulare propositi di grandi cambiamenti di vita, legati a questa festività
- Proporsi obiettivi realistici e raggiungibili e quindi rispettarli. Sia per quanto riguarda l'aspetto finanziario legato ai regali, sia per l'organizzazione del proprio tempo

non stravolgere i propri ritmi di vita, specialmente quelli del sonno, e la propria dieta esagerando con piatti grassi e bevande alcoliche.

### **Istruzioni per la sopravvivenza**

Evitate di vedere delle persone che non vi sono simpatiche. I cenoni costringono ad una forzata socialità. Nulla vi è più stressante che dover sorridere e festeggiare con qualcuno con cui non si ha nulla da dire

Riciclate i regali più brutti dello scorso anno: è un'arte che dà grandi soddisfazioni

Saltate almeno un appuntamento obbligatorio, la vostra salute mentale ve ne sarà grata

Se qualcuno è troppo stressante o invadente mandatelo ad "attaccarsi al tram". Almeno uno e vi sarà risparmiato il troppo finto buonismo.

Evitate la televisione, è troppo piena in questo periodo di inutile melassa natalizia.