

# **CORRIERE DI BOLOGNA**

«Tristi per le feste? Non fingete»

Malinconia e ansia a Natale, ne parla l'Ordine degli psicologi dell'Emilia-Romagna: si chiama Christmas Blues, può arrivare già a fine novembre e si dissolve dopo il 6 gennaio



BOLOGNA - Felicità imposta, ansia da cenone e scambi di regali forzati. Non tutti a Natale vogliono essere più buoni, e non tutti trasudano gioia da tutti i pori. Per qualcuno il lungo periodo che separa la notte della Vigilia all'arrivo della Befana altro non è che una grande seccatura. E in alcuni casi si può trasformare in un disturbo psichico vero e proprio, definito in gergo «Christmas Blues», o meglio tristezza da Natale. Una sensazione di malinconia mista a una leggera ansia, che può arrivare già a fine novembre quando appaiono i primi addobbi per le strade.

Se da una parte per molte persone la pressione indotta — impegnativa e stressante per la necessità di far festa e pensare ai regali — è tutto sommato normale, per altre le imposizioni della tradizione e degli stimoli commerciali possono suscitare una sensazione di malessere diffuso. La buona notizia però è che non bisogna essere felici per forza. «Qualcuno può vivere l'ansia esercitata dalle tradizioni come particolarmente stressante — spiega l'Ordine degli psicologi dell'Emilia-Romagna in una nota diffusa in occasione delle feste — con un sentimento di inadeguatezza per non riuscire a essere entusiasti come il particolare periodo sembra richiedere. Per salvaguardare la propria salute mentale è indispensabile infatti riconoscere se ci si sente psicologicamente in linea con le richieste del contesto. Evitare di dover fingere sentimenti di gioia riduce notevolmente lo stress e consente di sintonizzarsi sui propri bisogni e non sulle aspettative degli altri».

L'aspetto tranquillizzante è che questo stato psicologico di disagio non è da considerarsi né patologico, né preoccupante: è una situazione di malessere destinata a dissolversi poco dopo il 6 gennaio, quando si

[http://corrieredibologna.corriere.it/bologna/cronaca/17\\_dicembre\\_24/07-bologna-rrrccorrierebologna-web-bologna-e8610f14-ea19-11e7-82f2-a28bc9a32ed8.shtml](http://corrieredibologna.corriere.it/bologna/cronaca/17_dicembre_24/07-bologna-rrrccorrierebologna-web-bologna-e8610f14-ea19-11e7-82f2-a28bc9a32ed8.shtml)

# ***CORRIERE DI BOLOGNA***

rientra alla normalità. «D'altro canto, questo momento di incontro familiare, se forzato, può anche costringere a fare i conti con aspetti irrisolti delle proprie relazioni interpersonali, con situazioni conflittuali celate e mai affrontate, che generano ansia e tensione». A soffrire di più sono le persone che si trovano ad affrontare una situazione soggettiva particolarmente difficile: in questo caso i sentimenti di solitudine, abbandono e senso di emarginazione si possono acutizzare. «Inoltre chi aveva già sofferenze clinicamente significative e affezioni dell'umore può peggiorare, manifestando malesseri con sensazioni di disperazione, di solitudine, di agitazione e risposte emotive negative. Ne segue, purtroppo, che questo periodo dell'anno si caratterizza anche per un'elevata incidenza di stati depressivi, con possibile rilevanza di tentativi di suicidio e decessi alcol correlati».

In questi casi, come consiglia l'Ordine, quando lo stato di sofferenza psicologica si manifesta con una sintomatologia importante, è indispensabile consultare un professionista qualificato della salute mentale affinché possa valutare l'entità e la qualità del disturbo psicologico e, se necessario, impostare un intervento di cura mirato.