

O Natal e a Saúde Psicológica



Qual é a forma correta de passar o Natal?



Jantar com a família



Celebrar sozinho



Não celebrar



Jantar comunitário



Celebração religiosa



Celebrar com amigos

A resposta é que não existe uma forma correta de passar o Natal e **cada pessoa é que decide aquela que considera que lhe traz mais bem-estar**, sendo que estas podem alterar-se a cada ano consoante as tuas vivências.

Apesar de muitas imagens que nos passam (e.g., nos filmes, séries, escolas) serem muito viradas para esta celebração ser um momento feliz em família, muitas vezes esse pode não ser o caso. A verdade, é que os rituais criados em família podem trazer efeitos positivos como uma maior aproximação com a família e menor solidão, como também podem trazer stress e ansiedade.

São vários os fatores que influenciam a forma como experienciamos emocionalmente esta época:

- Estar a viver uma situação vulnerável (e.g., perda de emprego);
- Estar a viver longe de pessoas importantes com quem estamos habituados a passar esta data;

- Estar a viver um processo de luto, divórcio ou separação;
- Estar sobrecarregado de tarefas relacionadas com esta celebração (e.g., comprar prendas, organizar viagens);
- Ter de conviver com pessoas com quem temos uma relação mais difícil;
- Ter tido uma má experiência passada relacionada com esta data;
- Clima negativo e/ou de conflito na família;
- Ansiedade e preocupação financeira.

Como posso gerir alguns dos geradores de stress nesta época festiva?

Questões financeiras

- Definir um orçamento;
- Fazer uma lista de prendas;
- Comprar prendas antecipadamente;
- Definir expectativas e pensar em alternativas (e.g., oferecer pequenas lembranças).

Questões interpessoais

- Impor limites em termos de temas/perguntas/ações a serem abordados contigo;
- Pensar em formas de manter distância com uma pessoa que não queiras interagir tanto;
- Ajustar os rituais à nova realidade (e.g., morte de familiar);

Questões temporais

- Dividir as tarefas com as várias pessoas envolvidas nesta celebração;
- Fazer uma agenda com as tarefas a fazer e quem as vai fazer;
- Reservar tempo para autocuidado;
- Fazer pausas durante o Natal e procurar um espaço sossegado.

Questões pessoais

- Reconhecer e aceitar os teus sentimentos;
- Falar com alguém sobre o que sentes;
- Procurar ajuda profissional;
- Ser realista (nenhuma celebração é perfeita) e evitar comparações (reduzir tempo de redes sociais).

Questões de solidão

- Reconhecer e aceitar os teus sentimentos;
- Falar com alguém sobre o que sentes;
- Procurar ajuda profissional;
- Fazer videochamada com as pessoas com quem costumavas passar esta época, no caso de estares longe delas;
- Arranjar outros rituais (e.g., ajudar num jantar comunitário);
- Marcar coisas com amigos.

Se precisares de apoio nesta fase podes procurar a nossa ajuda.
 Espaço de Apoio ao Aluno - eaa.psicologo@isel.pt - sala C.0.20.1