



Щоб не впасти в депресію після Нового року, фахівці радять дарувати подарунки і активно спілкуватися з друзями. Психолог, член Міжнародної асоціації Аналітичної психології Олена Поздєєва розповіла, чому люди перестають працювати напередодні свята, і чим загрожує новорічний період.

Психолог відзначила, що незліченні Діди Морози, Снігуроньки і ялинкові прикраси, що дивляться з численних рекламних бігбордів, піднімають настрій.

«Адже це як би своєрідна моральна підготовка до свята. Вся передсвяткова суєта, новорічні пісні і красиві вітрини готують людину до свята, а підготовка ця, як правило, викликає виключно позитивні емоції. Тому така „мішура“ для підтримки гарного настрою абсолютно не зайва», — вважає психолог.

Людина в буденному житті завантажена повсякденними турботами, тому свято для нього – це щось абсолютно інше, світле і хороше. І щоб насолода від свята була повною, потрібно поступово «звикнути» до того, що воно скоро прийде. От як раз цьому допомагають численні новорічні символи, які з'являються перед святами, відзначає фахівець.

На її думку, в більшості випадків покупка подарунків приносить виключно задоволення. Адже людина думає про те, як вона робитиме приємне, як інші люди радітимуть подарунку. Взагалі, здатність дарувати – дуже цінна якість. Якщо людина любить і уміє робити подарунки, вона апріорі добра, чуйна і уважна.

В той же час, після відпочинку, тим більше, такого очікуваного і тривалого, як новорічно-різдвяні свята, настає своєрідна депресія. Про це теж потрібно пам'ятати і не підтримувати в собі це тужливе відчуття минулого свята, яке незмінно виникає після хорошого відпочинку. Існує така закономірність: чим цікавіше і насиченіше було свято, тим важче буде вихід від нього. Якщо торжества пройшли в колі сім'ї і друзів, то все обійдеться декількома днями спогадів і тужливого настрою. Якщо ж новорічні свята пройшли за кордоном з величезною кількістю вражень, нових місць і нових людей, то туга «засяде» як мінімум на тиждень, вважає психолог.

Рецепт позбавлення від святкової депресії простий — робота і спілкування з друзями, відзначає фахівець.

«В принципі, входження у звичний робочий ритм – це і є ті найприродніші ліки, які поступово „вивільняють“ психіку людини від багатоденного відпочинку. У перші робочі дні нового року рекомендується більше спілкуватися з приємними людьми і друзями, щоб ділитися враженнями. Так можна пережити свято наново і тим самим підняти собі настрій».