

Natale: Psicologi, Stress Da Regali Per 4 Italiani Su 10

Ven 18 Dic - 16.32



Roma, 18 dic. (Adnkronos Salute) - Regali da decidere, trovare e alla fine comprare e impacchettare, in negozi sempre più affollati. Con il budget che si assottiglia e pranzi e cene da organizzare. Quello del Natale, secondo gli psicologi dell'Accademia internazionale Stefano Benemeglio delle discipline analogiche (www.accademianalogica.com), è un periodo tutt'altro che rilassante: anzi per il 38,5% degli italiani (in pratica 4 su 10) diventa decisamente stressante. I momenti di maggiore tensione sono la ricerca e l'acquisto dei regali (20%), il portafoglio che si svuota (10%) e l'aumento dei pranzi e delle cene sempre più impegnative (8,5%).

"Rispetto a qualche anno fa il Natale oggi stressa di più ed è fonte di preoccupazione per quasi la metà degli italiani, anche perché la festa è oggi più commerciale", commenta Stefano Benemeglio, presidente dell'Accademia internazionale delle discipline analogiche. La crisi economica non aiuta, ma nonostante tutto i regali rappresentano una spesa necessaria per 8 italiani su 10, e le vacanze natalizie rimangono un momento molto atteso da chi lavora tutto l'anno, perché legate alla possibilità di trascorrere un po' di tempo in famiglia.

"La maggior parte degli italiani arriva alle feste di Natale con un forte bisogno di rilassarsi, ma spesso accade proprio il contrario. Molti si sentono oppressi dai bisogni e dalle richieste dei parenti e degli amici, stressati dai regali da comprare", puntualizza Benemeglio.

Come evitare lo stress da Natale? Ecco qualche suggerimento dell'Accademia Internazionale delle Discipline Analogiche (www.accademianalogica.com) per trovare un equilibrio tra i bisogni propri e degli altri e rendere il periodo natalizio un momento più sereno:

- 1) Abbandonare l'idea della perfezione, perché trascorrere più tempo con i propri familiari porta in alcuni casi a momenti di tensione: pensare che questo non debba mai accadere può essere frustrante.
- 2) Semplificare i regali, evitando la caccia al dono 'perfetto' e gli acquisti tra folle enormi.
- 3) Prendersi cura di se stessi, cercando ogni giorno di rilassarsi almeno 20 minuti facendo qualcosa di piacevole: una passeggiata, ascoltare musica o qualunque altra cosa che possa contribuire al relax.
- 4) Parlare con il proprio partner per raccontargli le proprie preoccupazioni: questo è un buon metodo per ridurre lo stress.
- 5) Ascoltare il proprio partner e i suoi problemi.
- 6) Tenere sempre presente ciò che è davvero importante per se stessi.
- 7) Non rinunciare totalmente ai propri desideri: se voi e i vostri cari avete valori diversi, "dovete cercare dei compromessi - raccomandano gli esperti - spiegando agli altri ciò che è veramente significativo per voi e cercando anche di comprendere il punto di vista altrui".
- 8) Adottare un atteggiamento mentale rilassato, perché in fondo non c'è pericolo di stressarsi troppo a causa delle feste, se si assume un atteggiamento positivo.
- 9) Organizzare, subito dopo il Natale, una serata rilassante in compagnia delle persone che vi fa più piacere avere vicino, nel posto in cui pensate di essere più a vostro agio.
- 10) Organizzare un Capodanno più alternativo possibile rispetto alle vostre abitudini, per tenere lontano lo stress.