

Come sopravvivere allo stress da Natale

di Marta Bravi

Secondo l'Accademia Internazionale Stefano Benemeglio delle Discipline Analogiche» il 38,5% degli italiani vive il un periodo intorno al 25 dicembre con enorme stress. I momenti peggiori? La ricerca e l'acquisto dei regali e il susseguirsi di pranzi e cene

Per 12 milioni di italiani la corsa agli acquisti dei regali è la fonte primaria di stress legata al Natale. Altri 6 milioni sono in ansia per i soldi che spenderanno in occasione delle feste e poi ancora 5 milioni sono preoccupati per la linea, perché in questo periodo si intensificano gli impegni sociali e si mangia di più. Regali non solo da comprare, ma anche da pensare e da trovare in negozi sempre più affollati. E poi ancora la preoccupazione per il budget e per pranzi e cene da organizzare.

Quello del Natale, secondo l'onlus «Accademia Internazionale Stefano Benemeglio delle Discipline Analogiche» (www.accademianalogica.com), è un periodo tutt'altro che rilassante, anzi, al contrario, per il 38,5% degli italiani diventa un periodo di stress. 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 percepita maggiormente commerciale» commenta il presidente Stefano Benemeglio. E la crisi non aiuta certo. Ma, nonostante un contesto economico non particolarmente rassicurante, i regali rappresentano una spesa necessaria per 8 italiani su 10 e le vacanze rimangono un momento molto atteso da chi lavora tutto l'anno, perché correlate 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 Stefano Benemeglio.

Come evitare lo stress sotto l'albero? Ecco qualche suggerimento per trovare un equilibrio tra i bisogni propri e degli altri e rendere questo periodo 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 2) semplificare i regali, evitando di trascorrere giorni e giorni pianificando il dono "perfetto" 3) prendersi cura di sé, cercando ogni giorno di rilassarsi almeno 20 minuti facendo qualcosa di piacevole 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: famiglia, viaggi, etc.; 7) non rinunciare totalmente ai propri desideri: se voi e i vostri cari avete valori diversi cercare dei compromessi, spiegando agli altri ciò che è veramente significativo per voi e cercando anche di comprendere il punto di vista degli altri; 8) adottare un atteggiamento mentale rilassato 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.