

Новый Год - самый главный праздник. К Новому Году мы подходим одновременно со всеми. Но вместе с этим праздником часто приходит новогодняя депрессия. Иначе говорят праздничная, потому что возникает она и в связи с другими праздниками. Новогодняя или праздничная депрессия – это, как правило, не настоящая клиническая депрессия. Это тоскливое и подавленное уныние, которое, впрочем, может со временем вылиться в настоящую депрессию, если причины ее возникновения не будут учтены. Что касается депрессии перед Новым Годом, то ее можно разделить на несколько видов. Собственно, и бороться с ней нужно по-разному.

1. Предновогодняя депрессия.

Основная причина подавленности перед новогодними праздниками это массовая суета. Весь этот ажиотаж довольно сильно играет на нервах: в магазинах – толчея из-за скидок, у всех на уме – одни подарки и новогоднее меню. При этом важно успеть сделать важные дела до окончания текущего года.

Что в таком случае делать?

Очень важно не поддаваться новогодней суете. Для этого нужно правильно распланировать свое время. Можно позаботиться о подарках заранее. Ведь Вы точно знаете большинство людей, которых планируете поздравить уже заранее. Также до Нового года можно сделать заранее еще кое-что – например, заказать столик в кафе, подумать программму праздника, записаться в парикмахерскую, и т.д.

Не включайтесь в «гонку приукрашиваний», не стремитесь сделать жилище «более новогодним», чем у других.

Важно! С началом Нового года старая жизнь у вас не кончится и новая не начнется! Для чего нужно надо так спешить, пытаясь закончить все свои дела? Многие из них запросто переносятся на следующий год.

2. Новогодняя депрессия.

Тут все очень просто. Весь предновогодний ажиотаж и суета держат Вас в напряжении определенное, довольно длительное время. И вот, наступает момент смены года, короткое празднование и скоро все расходятся, оставляя Вас в запустении. Ожидания Новогодней Сказки не превратились в реальность. Наступает чувство опустошения и усталость. Так и есть, чаще всего новогодняя праздничная депрессия вызвана ожиданием Сказки, Чуда, а их нет, и это так печально! И это касается каждого праздника, который много значит для нас.

Новогодняя депрессия: как с ней бороться? Прежде всего поймите, что чудо не приходит по заказу просто потому, что время пришло. Как правило, что новогодней депрессии не бывает у тех, кто активно организует праздник для других, выдумывает интересные занятия, подарки и конкурсы. Если чувствуете грусть после Нового Года, возможно, что-то из того, что Вы ждали и не получили. Вы разберетесь со всеми проблемами после праздников. Сейчас время не для этого, а самый простой способ избавиться от новогодней депрессии – погрузиться в развлечения, общение и получать как можно больше удовольствия в эти дни.

3. Постновогодняя депрессия.

Это «депрессия» которая связана с длительными праздниками (до 10-ти дней). Мы оказываемся выбитыми из привычного ритма, не подготовленными к безделью. Кроме того, поскольку сам Новый Год празднуется ночью, у людей часто сбиваются суточные ритмы. У многих появляется ощущение пустоты, потерянности. А поскольку праздник один для всех и в состоянии «праздного шатания» находится все общество, то становится понятно, почему многие скандалы и размолвки случаются именно после Нового года. В нашем обществе можно смело к этим факторам приплюсовать похмельный синдром и последствия переедания. В это время многие из нас, освобожденные от работы и прочих забот, задумываются о своей жизни, проводят своеобразную ревизию достигнутого. Вот тут-то и вылезает из нас все то, что мы с таким старанием прячем от себя за беготней и суекой целый год.

Праздничная депрессия пробуждает в нас ощущение бессмысленности существования, тоски. Причиной тому может быть недовольство своей жизнью. Недовольство тем, что занимаемся не тем, чем хотим, живем не с тем человеком или не так – в общем, живем не своей жизнью.

Что делать с постновогодней депрессией?

Сесть и подумать, отбросив всяческие эмоции, что и почему в вашей жизни вам не нравится. А потом постараться наметить решение этой проблемы. Найти тот аспект своего неудовлетворения, который находится у Вас в руках. Новогодние каникулы это время для того, чтобы расслабиться, постараться научиться получать удовольствие новыми, ранее неизвестными способами. Это время для общения с близкими и старыми друзьями, а также для знакомства с новыми. Это время для того, чтоб заняться чем-то не важным, но приятным. Время для того, чтоб полюбить себя.