NATAL & SAÚDE PSICOLÓGICA

ORDEM DOS PSICÓLOGOS

O **Natal** é uma época de festa apreciada por grande parte das pessoas. Representa **alegria, tempo de qualidade em família e/ou com amigos**, dias de férias, regressar a **lugares que já habitámos e que são significativos para nós, partilhar alimentos** à mesa e presentes. Muitas vezes, inclui também **rituais** que nos ajudam a reconhecer e a agradecer as coisas boas que temos na nossa vida.

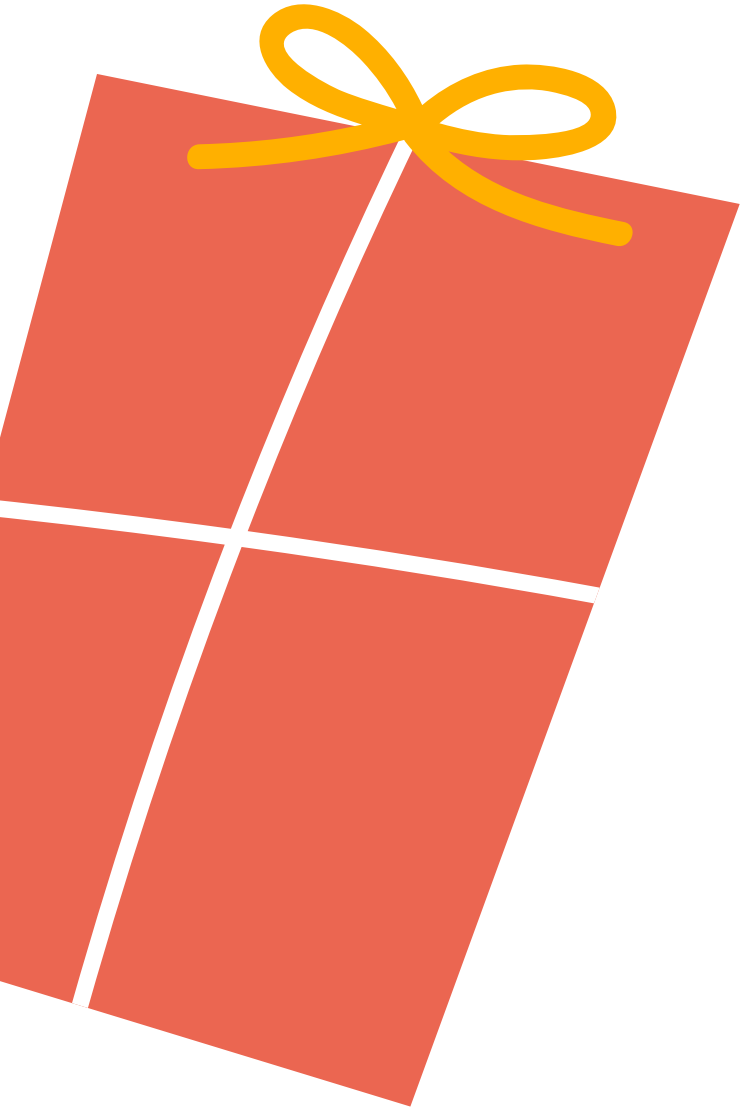
Simultaneamente, **o Natal também pode ser uma altura difícil do ano**, que nos coloca sob uma pressão extra. Pode trazer-nos memórias de pessoas que perdemos ou de momentos importantes da nossa vida. E também nos pode provocar sentimentos de **tristeza e zanga, ansiedade e sobrecarga, solidão e stresse, desilusão e frustração**. Podemos experienciá-los, pela primeira vez, este ano ou pode ser algo que acontece em todas as épocas natalícias.

Alguns estudos indicam que, juntamente com sentimentos como a **felicidade, o amor ou o bom-humor, mais de 60% das pessoas sente stresse e cansaço durante o Natal**. É um período do ano agitado para a maior parte, uma vez que às exigências diárias do trabalho, das tarefas domésticas, dos filhos/as, se acrescenta a preocupação com comprar prendas (e o encargo financeiro que representam), cozinhar, fazer decorações, acolher familiares, etc.

DIVERSOS MOTIVOS E SITUAÇÕES PODEM TORNAR ESTA ALTURA DO ANO EMOCIONALMENTE DIFÍCIL.

O NATAL PODE AFECTAR NEGATIVAMENTE A NOSSA SAÚDE PSICOLÓGICA SE:

- Preferíamos que não houvesse Natal ou o período de Natal coincide com outros acontecimentos stressantes na nossa vida.
- Nos sentimos frustrados/as por parecer que à nossa volta as pessoas vivem o "espírito de Natal perfeito" e não é essa a nossa experiência.
- Nos sentimos sozinhos/as ou abandonados/as (mesmo se, porventura, estamos rodeados de pessoas).
- Estamos longe de pessoas importantes para nós, devido a situações de luto, divórcio ou separação, migração, problemas de saúde ou incapacidade para suportar o custo dos transportes que permitiriam ultrapassar a distância.
- Estamos a viver uma situação de vulnerabilidade.
- Somos forçados/as a conviver com pessoas com quem temos uma relação difícil, que nos recordam experiências traumáticas ou não nos aceitam.



- É um período do ano que nos traz memórias difíceis, nos faz lamentar o passado ou intensifica preocupações com o novo ano.
- Estamos doentes, a lidar com problemas de Saúde Psicológica ou gostaríamos de celebrar com alguém que está doente ou a lidar com problemas de Saúde Psicológica.
- Sentimos preocupação e ansiedade financeira, por não termos dinheiro suficiente para celebrar o Natal ou oferecer presentes como gostaríamos.
- Ficamos sobrecarregados/as com tarefas e logísticas. Por exemplo, preparar a comida, organizar viagens, garantir cuidados a crianças ou pessoas em situação de vulnerabilidade, fazer a divisão do tempo e comemorações entre famílias.
- Nos sentimos incomodados pela existência de mais barulho, luzes, cheiros ou multidões nos espaços públicos.

NO ENTANTO, ALGUMAS ESTRATÉGIAS PODEM AJUDAR-NOS A VIVER O NATAL COM BEM-ESTAR E SAÚDE PSICOLÓGICA:

- **Reconhecer e aceitar os nossos sentimentos.** Mesmo quando o que sentimos parece ser diferente do que sentem as pessoas à nossa volta, os nossos sentimentos continuam a ser válidos e legítimos.

- **Priorizar o autocuidado.** É importante pensarmos no que é melhor para o nosso bem-estar durante o Natal e sermos gentis e pacientes connosco próprios, colocando o autocuidado como tarefa prioritária.

- **Definir limites.** Dizer "não" a situações ou pedidos que nos façam sentir mal-estar ou desconforto.

- **Gerir relações.** Se há pessoas com quem não queremos estar no Natal, mas não temos como evitar, podemos tentar pensar em formas de manter a distância e evitar conflitos. Se aquele familiar costuma provocar discussões, é provável que também o faça este Natal. Podemos tentar falar sobre temas neutros e envolver a família em actividades agradáveis.

- **Falar ajuda.** Pode ajudar falar sobre o que estamos a sentir e comunicar como nos podem ajudar durante o período natalício (por exemplo, coisas que devem evitar dizer-nos ou comunicar que não queremos estar envolvidos em determinadas actividades).

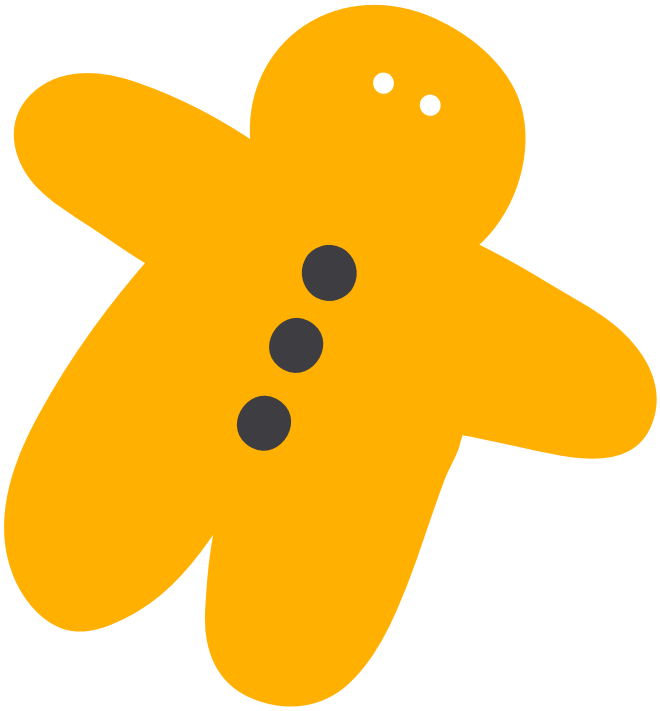
Fazer pausas. Se precisamos de um "intervalo" do Natal, é preferível afastarmo-nos, procurarmos um espaço sossegado, fazer uma actividade que nos dê prazer ou distrairmo-nos do bulício natalício (por exemplo, ir fazer uma caminhada na natureza ou ver um filme que se passa no Verão).

Planear. Planear e fazer listas das tarefas natalícias, com antecedência, pode ajudar-nos a fazer tudo com mais calma e menos stresse.

Lembrar do que é realmente importante. É preferível limitarmos os gastos em prendas ao orçamento que temos disponível e concentrarmo-nos nas relações com familiares e amigos. Comprar presentes não é a única forma de mostrar que gostamos de alguém.

Ser realista. Não há celebrações perfeitas, pequenos contratempos ou alterações aos nossos planos até podem criar memórias divertidas.

Evitar comparações. Através das redes sociais pode ser fácil comparar o nosso Natal com o dos outros/as e sentirmo-nos mal, mas nem sempre o que vemos nas redes sociais corresponde à realidade. Pode ajudar-nos a sentir melhor reduzir o tempo que passamos nas redes sociais.



Experimentar novas tradições. Se, por algum motivo, as tradições e rituais habituais, este ano, não são possíveis (por exemplo, porque não os conseguimos suportar financeiramente ou porque estamos a viver um luto), podemos experimentar novas tradições e rituais que se adaptem às nossas circunstâncias e necessidades actuais. Estas novas ideias podem aplicar-se só este ano ou tornarem-se parte do nosso Natal, no futuro.

Celebrar com moderação. Demasiada comida ou álcool são prejudiciais, mesmo no Natal. É importante garantir que mantemos hábitos alimentares saudáveis, que dormimos o suficiente e mantemos alguma actividade física.

Fazer voluntariado. Ajudar outros/as pode não só contribuir para o seu bem-estar, mas também para a nossa própria Saúde Psicológica e bem-estar.

Procurar ajuda. Se, apesar de nos esforçarmos para aproveitar o período festivo, continua a sentir-nos persistentemente tristes ou ansiosos/as, irritáveis ou sem esperança e não conseguimos funcionar como habitualmente, é importante procurar ajuda.

UM/A PSICÓLOGO/A PODE AJUDAR

No Natal também podemos ter ideação suicida.

SAIBA MAIS — SUICÍDIO

EM CASO DE EMERGÊNCIA LIGUE

112 INEM

No Natal também nos podemos sentir deprimidas/os.

SAIBA MAIS — DEPRESSÃO

EM SITUAÇÃO DE CRISE LIGUE PARA O SERVIÇO DE ACONSELHAMENTO PSICOLÓGICO DA LINHA SNS24

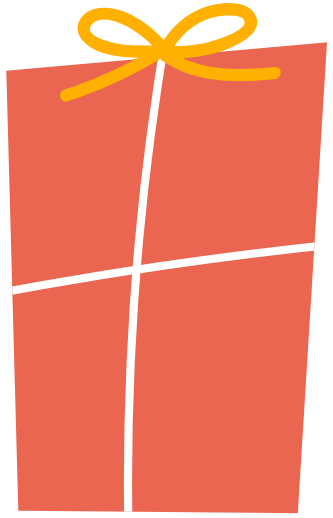
808 24 24 24

COMO AJUDAR ALGUÉM QUE NÃO GOSTA OU NÃO SE SENTE BEM DURANTE O NATAL?

- Escutar e aceitar sentimentos diferentes dos nossos.
- Compreender que o Natal não tem o mesmo significado para todas as pessoas e pode trazer muitos sentimentos diferentes.
- Comunicar que sabemos que o Natal também pode ser um período difícil e que estamos disponíveis para ajudar.
- Assegurar a pessoa de que não está sozinha e que também é natural sentir stresse ou sofrimento na altura do Natal.
- Tornar o Natal inclusivo. Por exemplo, se um cuidador/a tem responsabilidades durante o período de Natal, podemos tentar organizar actividades em função dos horários que tenha disponíveis.

Tornarmo-nos presentes. Se sabemos que alguém se sente sozinho/a durante o Natal, podemos enviar um postal ou um email, fazer uma chamada ou uma visita.

Lembrarmo-nos que a pessoa não está a tentar "estragar o Natal". É importante que não forcemos as pessoas a animarem-se: devemos evitar dizer coisas como "é suposto o Natal ser um momento de felicidade!", "toda a gente está a divertir-se menos tu!", "podias sentir-te contente, se ao menos tentasses...", "há quem esteja muito pior e não esteja com essa cara!". E também devemos evitar "levar a peito" se a pessoa não quiser participar - mesmo que isso nos desiluda, não significa que a pessoa não goste de nós.



ORDEM
DOS
PSICÓLOGOS

ORDEMDOSPSICOLOGOS.PT