

**NOCCIOLE
TUTTE ITALIANE**

**PERFETTA
ANCHE DA SOLA**

**SENZA OLIO
DI PALMA**

BENESSERE

Ansia e depressione in aumento a gennaio: ecco perché è anche colpa del Natale

L'onda lunga delle festività natalizie, con il carico di aspettative e l'investimento emotivo che compo può essere all'origine di disturbi anche gravi

Dino Bondavalli | 20 Gennaio 2025 - 19:12



Ad



SCOPRI TUTTI GLI ABBONAMENTI
E SCEGLI QUELLO PIÙ ADATTO ALLE TUE
ESIGENZE

CLICCA QUI

Leggi anche

BENESSERE

**Febbre, tutto ciò che
bisogna sapere: cosa
fare e cosa non fare**

Maria Girardi



Il **Blue Monday** sarà anche stato frutto di una geniale invenzione di marketing, ma che i cambiamenti stagionali abbiano un impatto sulla fisiologia e sul comportamento umano è cosa scientificamente dimostrata. Nel periodo

BENESSERE

Tumore al colon, uno



invernale la riduzione delle ore di luce influisce sui ritmi circadiani, contribuendo al cosiddetto fenomeno del Winter Blues, caratterizzato da un livello di energia più bassa e da una serie di altri cambiamenti rispetto alle altre stagioni dell'anno.

Ma a condizionare negativamente il nostro umore nel corso dell'inverno, in particolare nel mese di gennaio, c'è un'altra variabile. L'onda lunga delle festività natalizie, con il carico di aspettative e l'investimento emotivo che comportano, può infatti essere all'origine di disturbi anche piuttosto gravi.

“Per molte persone il Natale si associa anche a sentimenti di malinconia e disagio, che innescano una serie di meccanismi il cui impatto si riflette pure sul periodo successivo, un fenomeno noto come Christmas Blues o tristezza di Natale”, spiega la dottoressa **Maria Luisa Ventimiglia**, medico specialista in Neuropsichiatria infantile che fa parte dell'équipe di **Villa Santa Maria**, Centro Multiservizi di Neuropsichiatria dell'infanzia e dell'adolescenza con sede a Tavernerio (Como). “Questo stato d'animo, spesso sottovalutato, si manifesta con l'avvicinarsi delle festività e può incidere significativamente sulla salute mentale”.

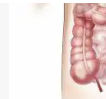
Il Natale è un momento di gioia e unione: come è possibile che porti con sé questi riflessi negativi?

Il connubio con stress e ansia può apparire strano, ma la realtà è che questo periodo può essere fonte di pesanti disagi, soprattutto per quelle persone che investono emotivamente molto in queste festività, anche attraverso la corsa sfrenata ai doni per amici e parenti. Il Natale, infatti, è associato a un periodo nel quale si è obbligati a celebrare valori, a essere felici, in cui tutto deve apparire perfetto. Soprattutto con quei parenti che s'incontrano soltanto per le feste e dai quali non si vogliono ricevere critiche. Tutta questa frenesia, che inizia almeno un mese prima del Natale, può originare in alcuni di noi, in realtà in molti più di quanti immaginiamo, inquietudine, comportamenti compulsivi e attacchi di ansia senza che se ne abbia piena coscienza.

Con quali conseguenze?

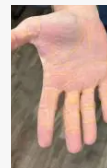
Numerosi studi scientifici evidenziano che dopo le festività natalizie, soprattutto nel mese di gennaio, raddoppia il numero delle persone che si rivolgono a psicologi e psichiatri per problemi depressivi o legati all'ansia. In occasione di questo periodo dell'anno, infatti, molte persone provano emozioni come malinconia, solitudine e isolamento, fino ad arrivare a veri e propri sintomi depressivi. Di fatto provare tristezza a Natale è, in realtà, piuttosto comune.

studio rivela i principali fattori di rischio. I 5 sintomi da
Federico Garau



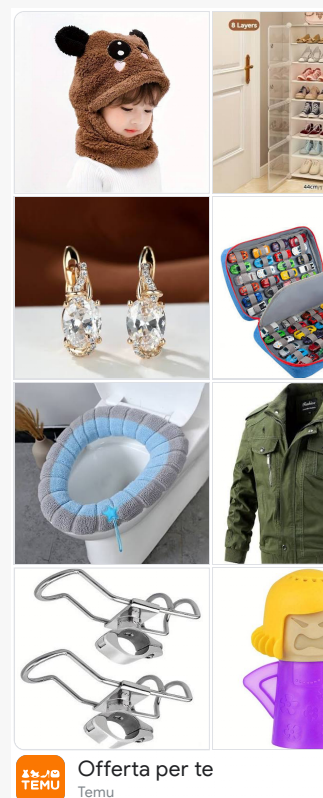
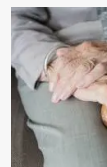
BENESSERE
Xantelasma, ecco cosa succede se mangi troppa carne, formaggio e burro

Federico Garau



BENESSERE
Occhio al freddo in casa: ecco perché può far male agli anziani

Federico Garau



Rubriche

LA STANZA DI FELTRI



CRONACA NERA

Il "caso Ramy" purtroppo non ha inse

Vittorio Feltri

Quali sono le ragioni alla base di queste emozioni?

Le motivazioni sono numerose e varie e possono includere fattori personali, come lutti recenti, problemi familiari o difficoltà economiche, pressione sociale, con l'obbligo di aderire a un ideale di festa perfetta che può generare sentimenti di inadeguatezza, nostalgia e rimpianti. Ma, in quanto momento di riflessione, il periodo natalizio può riportare alla mente anche ricordi dolorosi o senso di perdita. È ormai ampiamente riconosciuto come l'avvicinarsi di questo periodo, sebbene non costituisca di per sé un fattore di rischio, possa peggiorare la condizione di chi soffre di disturbi dell'umore e far emergere con maggior facilità malessere, disagio e malinconia.



Quali sono le conseguenze sulla nostra salute mentale?

Di certo le festività natalizie sono associate a un incremento di alcune problematiche psicopatologiche, tra cui peggioramento dell'umore nelle persone depresse, aumento degli atti di autolesionismo e tendenze suicidarie e una maggiore incidenza di incidenti legati al consumo di alcol. La fascia di età più vulnerabile è quella tra i 25 e i 44 anni, spesso alle prese con responsabilità familiari e lavorative. Tra gli over 65, invece, prevalgono sentimenti di solitudine e nostalgia. Un altro dato interessante è la maggiore incidenza del Christmas Blues tra le donne: il 42% dichiara di vivere con difficoltà il periodo natalizio, contro il 29% degli uomini. Questa differenza può essere attribuita al ruolo tradizionale delle donne nella gestione delle festività, che comporta un maggiore carico emotivo e organizzativo.

Come si possono affrontare questi sentimenti?

La consapevolezza di doversi ritrovare e confrontare con dei vissuti negativi, non fa che avviare una spirale negativa, confermando il vissuto negativo delle festività. Il segreto sta nel passare da un atteggiamento passivo, in cui ci si sente incastrati nel vivere un'esperienza di festa che evocherà malessere, al determinare un atteggiamento più attivo, in cui si potrà decidere come trascorrere le feste in funzione del proprio benessere. Fare questo passaggio non è semplice. Soprattutto per chi da anni si porta dietro un vissuto negativo, per cui per poterlo fare, occorrerà forzare dei comportamenti, ovvero piuttosto che lasciarsi andare e sentirsi impotenti, decidere di reagire e creare un nuovo modo di vivere le festività Natalizie.

LA POSTA DEL CUORE



ATTUALITÀ

Fedelissimi e "irrequieti", il confronto

Valeria Braghieri

IL PAGELLONE DEL LUNEDÌ



CALCIO

Il pagellone: Inter a valanga, il festivo ribaltone, la Viola sorprende la Lazio

Luca Bocci

PERSONAGGIO DELLA SETTIMANA



PERSONAGGI

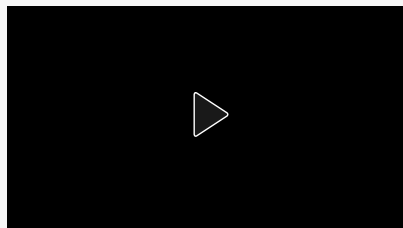
Evviva il vero femminismo di Melani di essere se stesse

Francesca Galici

Come attuare il cambiamento?

Nel farlo occorre essere in contatto con ciò che vogliamo e con quelli che sono i nostri punti più fragili, così da poterli gestire con l'intenzione di determinare un nuovo vissuto di serenità. Ciò può avvenire attraverso semplici comportamenti come: decidere di mangiare cose che ci piacciono, scegliere con chi stare, non fare le cose per gli altri ma per se stessi, coccolarsi, farsi dei regali e dare la possibilità agli altri di volerci bene, ascoltando il senso del piacere, piuttosto che quello del dovere. Il Natale, come tutte le tradizioni, riflette valori culturali che influenzano profondamente la nostra psiche. Comprendere questi meccanismi è fondamentale per gestire l'impatto emotivo delle festività. Psicologi e terapeuti possono offrire strumenti per elaborare i vissuti negativi legati al Natale, aiutando le persone a trasformare il periodo natalizio in un'occasione di crescita personale.

Non tutto è perduto allora...



Affrontare il Christmas Blues richiede un lavoro di consapevolezza e accettazione, ma anche la capacità di ridisegnare le festività in funzione del proprio benessere.

AIRA

Stessi termosifoni, nuova pompa di calore

Passa subito a una pompa di calore

Elimina le bollette del gas
Pompa di calore per termosifoni. Installa senza interventi di ristrutturazione

Aira [Preventivo >](#)

Come afferma **Mary Ellen Chase**, educatrice, insegnante, studiosa e autrice americana del XX secolo: “Il Natale non è una data. È uno stato d’animo”. Sta a ciascuno di noi scegliere come viverlo, trasformandolo in un momento di autentica serenità, utile anche per affrontare la ripresa e cominciare con più energia il nuovo anno.