Предновогодняя лихорадка. Как сохранить спокойствие?

Традиционно, Новый Год – это счастливая пора, когда семья собирается вместе за одним столом, все обмениваются подарками и пожеланиями счастья. Однако далеко не все любят Новый Год и праздники в целом. На многих людей нападет тоска при одной только мысли о предстоящем празднике. Ведь то, что для одних приятные хлопоты и предновогодняя суета, для других – повод для депрессии, тревоги и ощущения, что жизнь проходит мимо.

В данной статье мы рассмотрим пять способов, как сделать Новогодние праздники более счастливым (или хотя бы не таким проблемным) временем.

1. Не забывайте о себе

Предпраздничная суета – весьма эмоционально и материально затратное предприятие. Это идеальная пора для развития тревожности. Я ничего не успеваю! Что подарить? Что приготовить?

Наши мысли настолько заняты приготовлением к празднику, что мы совсем забываем о себе. Делайте хотя бы небольшие паузы, когда вы можете расслабиться. Дышите! Это помогает снизить уровень тревожности и пуститься на поиски новогодних подарков с новыми силами.

Праздник вряд ли можно назвать приятным, если он сопряжен со сплошным стрессом. Новый Год – время подарков. Не забывайте делать подарки не только близким, но и самим себе. Позаботьтесь о своем благополучии и эмоциональном состоянии. Возможно, вы что-то недоделаете, упустите из виду. Но если вы будете в расслабленном и спокойном состоянии, насладиться праздником будет намного легче.

2. Будьте реалистичны

При приближении праздников, в голове начинает крутиться мысль о том, что все непременно должно быть идеально. Но не стоит забывать, что наиболее точный синоним слова «идеальный» - «нереальный».

Члены семьи и друзья собираются за прекрасно сервированным столом с великолепной едой, все вежливы и учтивы. Конечно же, никто даже не думает о том, чтобы поссориться или покритиковать других. Обязательно оставьте эту идеальную картинку в памяти, она станет отличным дополнением к другим несбывшимся мечтам!

Жизнь имеет мало общего с тем, что человек сам себе нафантазировал. Как правило, многое идет не так, как изначально планировалось. Даже если у вас есть точный план на все ближайшие праздники, всегда помните, что жизнь непредсказуема. Она всегда вносит свои коррективы.

Если ваши ожидания вполне реалистичны, шансов насладиться праздником будет намного больше.

3. Не тратьте слишком много денег

Новый Год – весьма и весьма дорогое удовольствие. Подарки, украшения, еда, праздничные наряды – все это стоит немалых денег.

Хорошая новость: вы сами решаете, сколько готовы потратить. Важно помнить причину, по которой вы празднуете новый год. Вовсе не обязательно тратить последние сбережения на идеальный праздник. Праздник может быть приятным и без баснословных затрат на мишуру, ведь счастье не измеряется тем, сколько денег вы на него потратили.

4. Избегайте «токсичных людей».

Считается, что Новый Год стоит проводить в кругу семьи или друзей. На деле, это вовсе необязательно. Если говорить начистоту, часто именно семья и друзья являются пусковым крючком стресса. Разумеется, дело вовсе не в них, а ваших реакциях на них. И разбираться нужно, прежде всего, с собой. Но, может, Новый Год – тот самый момент, когда стоит поберечь себя от едких высказываний вашей мамы о пригоревшей курице или неправильно наряженной елке?

Праздники могут принести чувство тревоги, депрессии и стресса. Учитывая все это, было бы неплохо держаться подальше от людей, которые буквально излучают негатив. Вы не обязаны проводить Новый Год с теми, с кем вам не хочется. Если люди влияют на вас негативно, вполне естественно пытаться отдалиться от них.

5. Будьте благодарны людям, которые с вами

К сожалению, самые дорогие и близкие люди не всегда могут быть рядом. Часто мы так сильно скучаем по ним, что совершенно забываем о людях, которые с нами.

Хотя другие люди не заменят тех, кого так не хватает, не стоит забывать, что они тоже любят вас и заботятся о вас. Праздник – это время для радости. Будьте благодарны за тех людей, которые окружают вас в этот праздник.

Аналогичным образом, старайтесь быть благодарным за то, что у вас есть, а не сосредотачиваться на том, чего у вас нет.

Не существует готового рецепта, как проводить праздники. Но праздник совершенно точно удался, если вы получаете удовольствие от происходящего вокруг и от общения с окружающими вас людьми.

Оригинальная статья: Gabe Howard, - Five Tips to Beat Holiday Stress. PsychCentral, October 2016

Перевод: Елисеева Маргарита Игоревна

Редактор: Симонов Вячеслав Михайлович

Ключевые слова: праздник, психология, стресс, психологическая помощь

Источник фото: thefederalist.com



