

30% Polaków stresuje się z powodu świąt

24 grudnia 2014

Co trzeci Polak odczuwa stres przed świętami Bożego Narodzenia. Często jest on wywołany nadmiarem obowiązków związanych z przygotowaniami, koniecznością spędzania czasu z teściami lub dawno niewidzianymi członkami rodziny, korkami i kolejkami w sklepach. To może prowadzić do kłótni w rodzinie. Aby cieszyć się atmosferą świąt i odpoczynkiem, psycholodzy doradzają taktyczną pokorę, czyli odłożenie na bok negatywnych emocji i urazów.

Badania TNS OBOP pokazują, że 38 proc. Polaków lubi święta Bożego Narodzenia za możliwość spędzenia czasu z rodziną. Jedna trzecia ceni ten czas za możliwość odpoczynku od pracy. Stres nie pozwala jednak odpocząć i cieszyć się wolnymi dniami. Psychologowie są także zdania, że dla większości rodaków wypoczynek jest związany ze zmianą otoczenia, tymczasem większość nie wyjeżdża na święta.

Z badań przeprowadzonych przez firmę Groupon wynika, że ponad 30 proc. Polaków odczuwa stres przed świętami Bożego Narodzenia. Jego przyczynami są nadmiar obowiązków związanych z przygotowaniami, konieczność spędzania czasu z teściami lub dawno niewidzianymi członkami rodziny, korki, kolejki w sklepach i konieczność wyszukiwania świątecznych upominków.

– Dzisiaj, żeby odpocząć, trzeba się na to zaprogramować, zarówno zaplanować wyjazd czy spędzenie wolnego czasu, jak i zaprogramować swój mózg, swoje myślenie i przeżywanie. To jest działanie związane z przygotowanie siebie i swoich najbliższych do tego, by przejść na tryb odpoczynku, czyli inny rodzaj działania i myślenia. Nie wszyscy są gotowi do tych wszystkich kroków – mówi dr Leszek Mellibruda, psycholog biznesu, w rozmowie z agencją informacyjną Newseria.

Spędzanie wspólnego czasu z osobami, które się słabo zna, jest dla wielu Polaków czynnikiem stresogennym i stanowi raczej przykry obowiązek niż relaks. Przedświąteczny stres potęguje ponadto inne problemy, np. związane z pracą lub życiem osobistym. W okresie przed przedświątecznym w gorączce przygotowań i kupowania prezentów wielu partnerów ma problemy z porozumieniem się, częściej dochodzi do kłótni. Zdarza się, że zmęczenie nadmiarem obowiązków związanych z przygotowaniem wigilijnej kolacji przeradza się w złość i frustrację, wyładowywaną na najbliższych osobach.

– Czas świątecznym może być dla partnerów momentem spiętrzania się między nimi emocji z różnych powodów. Czasami są to sytuacje związane ze stresem, napięciem, denerwujemy się, czy wszystko się powiedzie, czy wszystko zostanie zrealizowane, bo przychodzą goście. I są takie osoby, które nie wytrzymują tego napięcia, mają problem z samokontrolą. Wszystkie te osoby będą miały problematyczne święta – mówi dr Leszek Mellibruda.

Psychologowie radzą, aby przed świętami nie narzucać sobie zbyt wielu obowiązków. Najważniejsze jest jednak panowanie nad emocjami, aby nie dopuścić do napiętej atmosfery pomiędzy członkami rodziny. Jeśli wizytę u teściów lub mniej lubianych członków rodziny odbiera się jako przymus, warto podejść do tego z tzw. taktyczną pokorą.

– Taktyczna pokora to jest wyraz dojrzałości człowieka. Kiedy swoje osobiste urazy potrafi zawiesić na kołku i dla dobra rodziny, w imię oczekiwań partnera, partnerki czy dzieci dostosować się do tej sytuacji. Nie można tego robić na siłę, ale można to robić z rozumem. A rozum ma taką potęgę, że potrafi kontrolować nasze emocje. W takich sytuacjach zachęcałbym do tego, żeby nie pogłębiać kiedyś wykopanych rowów w relacjach, tylko spróbować trochę dyplomacji rodzinnej – radzi Mellibruda.

Psycholog radzi ponadto, aby nie robić sobie zbyt dużych oczekiwań w związku ze świętami i zaakceptować fakt, że

świąteczne spotkanie z bliskimi nie musi przypominać wyidealizowanych sytuacji z telewizyjnych reklam. Zmiana podejścia pomoże uniknąć rozczarowań i związanych z nimi frustracji.

Źródło: [Newseria](#)