

Stressz, fáradtság, izgalom... Milyen érzelmekkel állunk idén a karácsonyhoz?

A járvány változást hozott az élet minden területén. Ez alól az ünnepek sem jelentenek kivételt. Ám tévedünk, ha azt gondoljuk, csak negatív hatásai voltak a korlátozásoknak.

A karácsony mint stresszforrás

A Cofidis idei lakossági felmérése szerint az emberek többsége sok szempontból pozitívan élte meg a tavalyi karácsonyt. A leszűkült személyes találkozási lehetőségek miatt a „kötelező”, gyakran megterhelő vendégeskedések is elmaradtak, s így az ajándékozás is kevesebb fejfájással és kisebb anyagi megterheléssel járt.

A karácsony pihenés és örömteli ünneplés helyett gyakran kifejezetten stresszes időszak. Az előkészületekkel járó túlhajszoltság, a családi feszültségek vagy a magányból fakadó elszigeteltség, nem utolsósorban a túlköltekezés miatti szorongás komoly megterhelést jelenthetnek.

Hogyan lesz erőforrás a karácsony?

Az említett felmérésből az is kiderül, hogy a megkérdezettek 60-70%-a örülne, ha idén is kevesebb kötelezettséggel (vendégeskedéssel, főzéssel, ajándékvásárlással) járna a karácsony. Több mint 80% pedig szeretne idén is több időt fordítani pihenésre, önmagára és a szűk családdal való együttlétre.

A vélt vagy valós elvárások, kötelezőnek gondolt teendők csökkentésével több időnk és energiánk marad az ünnep lényegére. A Cofidis felmérésben részt vevők többsége a következő pozitív érzések fokozott megéléséről számolt be a tavalyi ünnep kapcsán: szeretet, nyugodtság, meghittség, biztonság és remény. Nézzük, mit tehetünk azért, hogy a figyelmünk idén se a feladatok mennyiségére, hanem az örömteli megélésre összpontosuljon!

Tervezzünk előre!

Bevásárlás a legnagyobb zsúfoltságban, elkésett netes rendelés, kiégett égősor, kapkodás a konyhában, majd az ünnepre való kimerült „beesés” – egy kis tervezéssel ezek nagy része megelőzhető. Készítsünk ütemtervet, amiben észszerűen beosztjuk az előttünk álló időre eső feladatokat: ajándékok beszerzését, nagytakarítást, bevásárlást, dekorálást, főzést. Hacsak lehet, iktassunk be legalább egy nap pihenőt az ünnep előtt, amit egy csésze finom forralt bor és egy jó könyv társaságában élvezhetünk, vagy épp sétálhatunk egy nagyot a természetben.

Tartsunk mértéket!

Kövessük a „kevesebb több” elvét. Főzésnél nem kell túlzásokba esni, és a fogások egy részét (leves, sütemény, köret) érdemes előre elkészíteni. Ajándékozásnál gondoljunk egyszerű, személyesen elkészíthető meglepetésre, a kreatívkodás önmagában is jó program. Legyen előzetes költségvetésünk, hogy a bevásárlókörutak során elkerüljük az extra kiadásokat. A mértéktartás az evészet, ivászat és programozás terén sem árt. Többszörösen túltöltött gyomornak, alkoholba fojtott feszültségeknek, kialvatlanságnak és ide-oda rohanásnak a közérzetünk és a hangulatunk látja kárát. Mások túlzó elvárásaival szemben legyünk határozottak és tartsuk szem előtt, mi az igazán fontos nekünk és közvetlen szeretteinknek.

Osszuk meg a feladatokat!

Aki hajlamos rá, hogy mindent maga csináljon, „mert az a biztos”, próbálja ki ezúttal a csapatmunkát. Süssünk a gyerekekkel mézeskalácsot vagy a szomszédal bejglit, készítsünk együtt kreatív dekorációt, kapjon mindenki részt a házimunkából szaloncukorért cserébe, vagy kössük össze a bevásárlónapot egy romantikus páros ebéddel. A lényeg, hogy ne egyedül hordjunk minden terhet és ne áldozzuk fel a felkészülési időt a tökéletesnek szánt végeredményért. Élvezzük már az odavezető utat is!

Csökkentsük az elszigeteltséget!

A fenti példák család híján barátokkal, ismerősökkel is alkalmat adnak az együttlétre, töltődésre, még ha a karácsony egyedül is ér minket. Nézzünk körül, milyen közösségi programokhoz, adventi vásárhoz, ünnepi szertartáshoz vagy jótékonysági kezdeményezéshez csatlakoznánk szívesen. Tervezzük meg, milyen finomsággal, pihentető vagy rekreációs lehetőséggel kedveskedünk magunknak az egyedül töltött napokon. Hacsak lehet, próbáljunk meg legalább online kapcsolódni a hozzánk közel állókhoz.

Fő a jelenlét!

A legnagyobb érték, amivel hozzájárulhatunk az ünnephez, mi magunk vagyunk és a jelenlétünk minősége. Elcsigázva, feszülten nehéz hálát megélni vagy szeretetet sugározni. Az ünnepi hangulat sokkal inkább a belső világunkon múlik, mint azon, hogy mennyire szimmetrikus a fa, mit szól a Jóska a zoknihoz vagy túlsült-e a bejgli. Tegyük fel magunknak a kérdést, hogy mitől lesz jó az idei karácsonyunk. Tartsuk a választ szem előtt akkor is, ha a külvilág olykor nem a legjobb arcát mutatja körülöttünk.