

Dienes Angéla, pszichológus

Cím: Így legyen stresszmentes a karácsony!

Meghitt hangulat a családdal, barátokkal, tökéletes ajándékok a fa alatt, elégedettség és nyugalom... Legalábbis ilyennek kellene lennie a nagykönyv szerint. Sokak számára ez az egyik leginkább várt ünnep az évben, ugyanakkor számtalan feszültségforrástól sem mentes, bármennyire is „illene” kitörő örömmel megélni ezt az időszakot. Megmutatjuk, mit tehetünk, hogy aggodalom és felesleges bosszankodás nélkül teljen.

A lassulás módjai

Az előző évek tapasztalatai és a karácsonyi filmek alapján lehetnek szorongató elvárásaink azzal kapcsolatban, milyen forgatókönyv szerint kellene zajlania az ünnepeknek. Ráadásul a közösségi médiában is egy nem feltétlenül reális, inkább idilli képet látunk arról, másoknál mennyire hangulatosan telik a családi együttlét, mely – attól függetlenül, hogy akár tudatában vagyunk ennek a hatásnak –, mégis okozhat „lemaradás-érzést” (az a bizonyos FOMO-jelenség).

Ha azonban hosszas ráhangolódással indulunk neki ennek az időszaknak, nagyobb eséllyel tudjuk valóban kiaknázni az ünnepben rejlő töltekezés lehetőségeit. A Cofidis Hitel Monitor felmérés *eredményei* ([link](#)) megerősítik: az emberek számára a karácsony elmaradhatatlan része a sütés-főzés, ahogy az otthonuk ünnepi díszbe öltöztetése is, mely kiváló lelki felkészülést jelent. Írjunk azonban listát a számunkra legfontosabb stresszorokról, mely sokaknak például a boltokban lévő tolongás és az utolsó pillanatos intézni valók, hogy elejét vegyük ezeknek akár a tudatosabb, lassú készülődéssel. A ráhangolódás részét képezheti például az is, hogy már az adventi időszakban személyre szabott idézeteket keresünk családtagjainknak, vagy zeneösszeállítást készítünk, amiben mindenki „kap” egy-egy dalt tőlünk a személyisége vagy egy közös emlék apropóján.

A tervezés, mint kulcs

Még a kisgyerekek is nagyobb boldogságot mutatnak, amikor ajándékot adnak, mint amikor kapnak. Az ajándék erősíti a köztünk lévő érzelmi köteléket, illetve reflektál a kapcsolatunk jellegére. Egyeseknek a szeretetkifejezés fontos eszköze, vagyis a „szeretetnyelvük” az ajándékozás, a kutatás szerint minden ötödik magyarnak mégis az egyik legnagyobb aggodalomforrás karácsonykor. Az eredmények szerint az emberek nagyjából fele ad ajándékot, közülük 50 százalék előre eltervezi, hogy mit fog választani, legtöbben már novemberben – ők valószínűleg kisebb eséllyel vannak kitéve az impulzusvásárlás veszélyének. Már az ajándékbeszerzés, illetve -átadás elképzelésekor megnő a dopaminszintünk, mely örömet, izgalmat ad, ugyanakkor a meggondolatlan költsékezés felé vihet. Tervezzük meg a büdzsét egy részletes listával, és ragaszkodjunk ahhoz, illetve figyeljük az akciókat, ezt a kutatás szerint is sokan teszik, főként a nők. Jó, ha ismerjük azt a tendenciát, hogy hajlamosabbak kifutni a keretből azok, akik „pánikvásárolnak”, illetve akik a szeretet kifejezését a pénzhez (így a drágább ajándékokhoz) is társítják, ugyanakkor kevesebbet költ, aki az anyagiakat inkább a biztonsággal kapcsolja össze gondolatban.

3 extra tipp a meghittségért

A kutatás rámutat, hogy az emberek legfontosabb érzelmi asszociációi a karácsonyról a szeretet, béke, meghittség, biztonság és remény.

1. *Iktassunk be karitatív tevékenységet, akár a családdal összedolgozva!* A magyarok 7 százaléka ragaszkodik valamilyen fajta adományozáshoz, jótékonykodáshoz akkor is, ha anyagi nehézségei lennének. Ráadásul kiváló összekovácsoló ereje lehet, ha együtt találjuk ki a módját, illetve együtt is vezényeljük le azt a családdal, netán ez lesz az idej felajánlásunk a saját ajándékunk helyett, ha nem szokás a családban az ajándékozás.
2. *Vásároljunk közös élményt mindannyiunk számára együtt!* Egyszerre lehetséges ezzel egy várva várt programot teremteni az egész családnak, és jóval kevesebbe is kerülhet, mint mindenkinek külön ajándékot beszerezni!
3. *Az ünnep kiváló alkalom a minőségi együtt töltött időre!* Beszélgetésünk intimitását biztosíthatja, ha előveszünk egy pszichológiai társasjátékot, kártyát, amire esetleg év közben nincs idő.