

Stressz vagy öröm az ünnepi készülődés?

Évezredek óta hagyomány a téli napforduló környékén az ünneplés, a sötétség búcsúztatása és az eljövő fény üdvözlése. Ezek az alkalmak mindig is irányt mutattak, és hozzájárultak az élet körforgásának átéléséhez. Mindannyiuknak szüksége van az év végi lelassulásra, a karácsony ezért is sokak számára a legérzelmesebb időszakának számít. Ahogy pedig közeledünk a legjobban várt napokhoz, az izgalmat annál inkább felválthatja a feszültség...

Aggodalom és várakozás: mindkét érzelm jellemző a magyarokra – ez derült ki a Cofidis Hitel Monitor 2022 októberi reprezentatív kutatásból, mely a karácsony érzelmi hatásaival is foglalkozott. Az eredmények azt mutatják, hogy sokan aggódnak, ha az idei év végére gondolnak: a 18-69 évesek 43 százalékát aggodalommal tölti el az ünnepek gondolata, és a magyarok több mint fele (55%) érez feszültséget az anyagiak miatt. Ugyanakkor a várakozás örömét a megkérdezettek 23 százaléka önmagára nézve nagyon, 40 százaléka pedig inkább jellemzőnek vallotta. Vagyis stressz és öröm egyaránt jellemzi az ünnepi készülődés időszakát. Azt szeretnénk, ha a karácsony az örömről, a feltöltődésről és a kikapcsolódásról szólna, de tartunk attól, hogy egy fizikailag és érzelmileg túlhajsolt, anyagilag pedig túlköltekező időszak előtt állunk.

Karácsonyi dili helyett idill

Nem mindegy, hogy fenyegetésként vagy kihívásként tekintünk a közelgő ünnepi időszakra, illetve, hogy milyen stresszreakcióval reagálunk rá. Ha irreális elvárásokat támasztunk, például túl sok összejevetelt szervezünk, vagy egy-két nap alatt mindenkit meg akarunk látogatni, ha töretlen jókedvet, tökéletes tisztaságot, mennyei hatfogásos vacsorákat, drága ajándékokat képzelünk el, fenyegetésként nehezdedhet ránk az ünnepi készülődés. Izgalmassá és örömtelivé akkor válhat, ha valóság az elvárásaink, ha csak annyit vállalunk mindenből, amiről úgy gondoljuk, hogy kényelmesen tudjuk majd teljesíteni, és nem feledkezünk el arról, hogy a körülmények – bár hozzájárulnak –, önmagukban nem képesek megteremteni az ünnepi hangulatot. Vizsgáljuk meg, mi az, ami meghatározóbb ebből a szempontból!

Apró szeretet-pillanatok és az összetartozás érzése

A karácsony a szeretet ünnepe, ebben az időszakban előtérbe helyeződik az összetartozás-érzés átélésére vonatkozó vágyunk.

Annál inkább örömteliként fogjuk megélni az ünnepi készülődést, minél több apró szeretet-pillanatot élünk át közben. Ennek az a feltétele, hogy az adott pillanatban ne önmagunkkal, a saját jóllétünkkel foglalkozzunk, hanem a teljes figyelmünket egy másik emberre fordítsuk. Egy beszélgetés közben például őszintén együtt örüljünk vele, ha jó dolgokról mesél, amikor pedig arra van szüksége, ráérősen és figyelmesen hallgassuk meg, akkor is, amikor ez nem könnyű, mert a félelméről vagy a rossz érzéseiről beszél. Nem véletlen, hogy az ajándékok is akkor okoznak igazi örömet, ha személyesek, ha azt tükrözik, hogy a másik figyelt ránk. Apró szeretet-pillanatok nemcsak a család vagy a barátaink körében élhetünk át, hanem idegenekkel kapcsolatban is.

Fókuszban: a másik

Az ünnepek táján gyakran érezhetjük úgy, hogy összezsápolnak a hullámok a fejünk felett, emiatt pedig stresszesek vagyunk. Régebben úgy gondolták, hogy csak az „üss vagy fuss”, azaz küzdj vagy menekülj stresszreakció létezik, ám az utóbbi évtizedek kutatásai során kiderült, hogy többféle stresszreakcióról is beszélhetünk, amelyek közül az egyik a gondoskodás-barátkozás válasz. E szerint a stressz gondoskodásra is ösztönözhet és megerősítheti az emberi kapcsolatainkat, arra sarkallhat, hogy jobban odafigyeljünk egymásra. Kutatások igazolják, hogy mások önzetlen segítése csökkenti a szorongást, a depressziót, a reménytelenség-érzést. A legapróbb figyelmesség is nagy örömet okozhat, és nemcsak a segített, de a segítő számára is visszaadhatja a reményt, örömtelivé varázsolhatja az ünnepi készülődés pillanatait.