Автор: admin
14.11.2011 10:05 - Обновлено 01.11.2014 10:13

Что такое предпраздничные гонки и постпраздничный синдром?

В преддверии долгих новогодних или, скажем, майских каникул, а также просто длительных отпусков или даже бурного уик-энда, начавшегося в пятницу и закончившегося на рассвете в понедельник, нас поджидают серьезные психологические проблемы. Это и предпраздничная депрессия, и разочарование от того, как провел долгожданное торжество, и безграничная усталость в день выхода на работу.

Попробуем найти способы преодоления этих «заморочек».

Тревожные гонкиПредпраздничные волнение и тревога складываются из множества мелких факторов. Во-первых, праздник – календарный день, а у каждого свои дела, жизненная ситуация, и не всегда наше настроение соответствует календарю.

Но над большинством людей перед Днём Рождения или Новым Годом довлеет стереотип, суеверие: «как год встретишь, так и проведешь». Поэтому люди всё равно готовятся к празднику, вкладывают максимальные силы и средства, нервничают, боятся, что «хотели как лучше, а получится, как всегда».

Важный момент: покупка подарков и связанные с этим финансовые потери. Череда праздников – например, рождественско-новогодних или, скажем, если большинство ваших родственников и знакомых угораздило родиться в один и тот же месяц – влечёт за собой очень большие расходы. Да, а уж официальные праздники – от 8 марта до рождественских каникул – ещё и чреваты обилием товаров, рекламой, призывами сделать подарки любимым, скидками… Всё это побуждает совершать большие траты. И люди, стесненные в средствах, часто получают стресс от того, что их желания не совпадают с возможностями.

А после покупок нередко наступает разочарование: деньги-то потрачены… жалко!

Давят на психику и другие вопросы: с кем встретить День Рождения? Поздравит ли

кто-то на 8 марта? Пригласят – не пригласят? А не придётся ли встречать Новый Год одному? А что я буду делать в этой почти незнакомой компании?..

Очень многие откладывают приобретение подарков, продуктов, нарядов, праздничных аксессуаров на последний день, а потом бегают по магазинам, стоят в диких очередях, ищут ёлку, ищут мимозу и тюльпаны, боятся опоздать в гости… Кстати, есть гендерное различие: женщины более, чем мужчины, склонны всё это делать заранее. И это хорошо: тем самым они страхуют себя от лишней нервотрёпки.

Вот из таких мелочей и складывается предпраздничная депрессия, хотя, если вдуматься, на каждую проблему можно дать адекватный ответ. Но мы, как правило, над всем этим не задумываемся, а всё это капает, капает и капает на мозги… Человек не осознает причин стресса, но после такой предпраздничной «гонки» ощущает безграничную усталость – порой так, что уже не хочется и отмечать.

Как победить предпраздничную депрессию и встретить праздник в хорошем настроении? Относитесь к празднику проще: «Как проведу, так и проведу!» Не нервничайте из-за подготовки, а просто встречайте праздник в хорошем настроении.

 Не расстраивайтесь, если не можете позволить себе купить какие-то подарки. Помните, что все магазинные прилавки скупить все равно не получится.

 Сколько бы вы ни потратили, никогда не жалейте о деньгах! Запомните волшебную фразу: «Балуйте себя!»

 Планируйте подготовку заранее, не откладывайте все на последний день. Помните, что «последний день до…» – это канун праздника, а не повод для бесконечных хлопот.

«Нечего надеть!!!» А вот эта проблема характерна именно для женщин. Она может довести до стресса, истерик и просто-таки суицидальных настроений! Наряды, прически, большие деньги и страх провала в гостях или на корпоративной вечеринке попортили кровь не одному поколению красавиц.

Женщины чересчур требовательны к себе в это время. Хотя голова мужчины занята другим: сколько будет водки и шампанского, а на мелочи вроде прически никто и не обратит внимания. Поэтому милые дамы должны признать, что подсознательно наряжаются не для покорения мужчин, а для… других женщин. Нервы тратятся только для того, чтобы одержать призрачную победу над «соперницами» и «конкурентками», которые не меньше вашего трясутся от ужаса перед наступающим праздником! Так что относитесь проще к вашему наряду – всё равно для мужчин в такие дни все женщины желанны.

Глобальный «понедельник»Как и всему хорошему, праздникам подходит конец. Сразу после отлично и бурно проведённых выходных начинается… правильно, понедельник. Усталость, нежелание работать возникают из-за того, что организм ещё не успел перестроиться на рабочий лад, сознание не вышло из праздника. За разные сферы деятельности отвечают разные центры мозга. Одни – за отдых, другие – за работу. Но когда мы еще мысленно «там», среди праздника и шампанского, а физически – «здесь», на работе, мозгу приходится нелегко – что ж ему, разорваться, что ли?

Настроить себя на рабочий режим особенно сложно после официальных праздников, когда вокруг все только и делятся впечатлениями, кто как провел каникулы. Поэтому «входите» в рабочий режим постепенно. Не затевайте глобальных проектов. Как спортсмен разминается перед соревнованиями, чтобы разогреться, так и вы в течение двух-трех дней постепенно настраивайте себя на рабочий лад.

Автор - **Татьяна Кигим**

Источник