

Geral

Premiação 1

O aluno de Vidal Ramos, Lucas May Petry recebeu a medalha de ouro nas Olimpíadas Brasileiras de Matemática das Escolas Públicas.

Premiação 2

Outros três alunos vidalramenses que estavam participando também receberam moção honrosa pela participação na competição.

COMPORTAMENTO. Por mais contraditório que pareça há muitas pessoas infelizes com as festas de fim de ano

Uma comemoração quase sem sentido

É Natal, o mundo todo se prepara para a maior festa do ano. Mas você se sente deprimido enquanto todos estão ansiosos pela data? Não precisa se comparar àquela criatura pitoresca e mesquinha chamada Grinch que fica totalmente doente com esse ale-gre espírito de Natal e planeja roubá-lo (do filme O Grinch). Além de você muitas outras pessoas se sentem mais frágeis durante essa época do ano e preferiam dormir no dia 23 e acordar só no dia 26 para não encarar a data. O que precisa ser avaliado é a proporção desse sentimento.

A depressão natalina atinge várias pessoas. Principalmente porque nessa época todos são estimulados a voltar às raízes, ficar junto da família. Família que com o passar dos anos, nem sempre é a mesma. “Na nossa cultura italiana e alemã, natal é sinônimo de família. E digo, de família reunida, com o nono e a nona, opa e a oma, sentados ao redor da mesa e com eles ainda tentando forjar os valores que resistem. Se formos analisar as famílias ditas modernas esse contexto muda muito”, analisa o psicólogo, Cristian Stassun.

Essa mudança acaba por fazer com que as festas de Natal e Reveillon se tornem rituais frustrantes para algumas pessoas. “Acompanhamos na clínica, histórias de pessoas que passam as datas festivas na mais pura solidão. Solidão, tanto de pessoas que estão sozinhas,

como de pessoas que se sentem sozinhas no meio da multidão e até mesmo nos encontros de família, que já se tornaram para muitos, apenas reunião por conveniência. A família briga o ano inteiro, e por que vão se amar no Natal?”, analisa.

O psicólogo explica que se você se identifica com esse sentimento é importante lembrar que é natural ficar triste durante um período e faz um alerta a quem vive com esse sentimento que acaba refletindo em outros aspectos de sua vida. “Todo ser humano tem momentos de tristeza, faz parte da vida. Não é normal, se existe um desejo de morte, se o indivíduo ficou triste um ano inteiro, ou deixou de fazer as atividades que fazem parte de sua rotina. Se esses sinais aparecem é indício de que o corpo não está suportando mais e precisa tomar providências”, orienta.

“Quando a dor de não estar vivendo fica maior que o medo de mudar, a pessoa muda”, Stassun cita Freud. Ele motiva a todos a sonhar alto e principalmente agir. “Eu diria que devemos ter menos planejamento e mais fazejamento, como diz a música de Chico Buarque, “Aja duas vezes antes de pensar”. Sempre digo aos meus alunos, a nossa cultura nos tornou tão burocráticos, que burocratizamos até nossos pensamentos. Quando pensamos em fazer algo, nos enchemos de dúvidas, de problemas, e os “e se?”, em vez de pegar, botar para fazer e gerar resultados damos um passo atrás, descobrindo só depois, que poderíamos ter voado muito longe”, reforça.

Mudança práticas de comportamento para enfrentar as festas de Natal

A tristeza também está aliada a um balanço mental das expectativas criadas para o ano que está terminando. O psicólogo diz que Natal e final do ano sempre foram momentos de retrospectiva, de auto-análise, e por isso é um momento em que esses sentimentos aparecem. “Apesar de ser o momento de chegar as férias, ficar mais próximo da família e descansar do trabalho, pode ser um momento de lembranças dolorosas, feridas ainda não cicatrizadas, de um possível ano ruim, de se culpar das coisas que aconteceram, de sofrimentos dos natis anteriores, dos pais que já se foram, dos ex-companheiros, dos filhos lembrando dos pais que estão separados, ou mesmo dos mais velhos lembrando dos bons tempos que se divertiam muito no natal”.

Se o sentimento é esse o melhor é mudar de

atitude, a orientação de Stassun é de que se faça algo prático. “Promova a criação de metas concretas, use o papel e a caneta e trace objetivos, faça planos e desafie-se a mudar de vida e resolver seus problemas, estipule datas, exponha sua responsabilidade e visualize os materiais que vai precisar para realizar diferente nesse novo ano”.

Crie um futuro com boas perspectivas agindo no presente e deixando o passado no seu local correto. “Então, encare a tristeza com serenidade, e se perceber estar sendo refém dela, que esteja contagiando a todos com ela, que isso está sendo repetitivo, procure ajuda de um psicólogo”.

“Quando a dor de não estar vivendo fica maior que o medo de mudar, a pessoa muda”, Stassun cita Freud. Ele motiva a todos a sonhar alto e principalmente agir. “Eu diria que devemos ter menos planejamento e mais fazejamento, como diz a música de Chico Buarque, “Aja duas vezes antes de pensar”. Sempre digo aos meus alunos, a nossa cultura nos tornou tão burocráticos, que burocratizamos até nossos pensamentos. Quando pensamos em fazer algo, nos enchemos de dúvidas, de problemas, e os “e se?”, em vez de pegar, botar para fazer e gerar resultados damos um passo atrás, descobrindo só depois, que poderíamos ter voado muito longe”, reforça.

Cabe a você fazer com que o natal não seja algo tão complicado. O natal não precisa ser um fantasma, bastando para isso que você se reconcilie com a data, criando lembranças felizes e seus próprios rituais com significados mais pessoais e atingíveis.



Stassun orienta que se crie metas concretas para enfrentar o momento



DIVULGAÇÃO/FAV

DIVULGAÇÃO/FAV