



UNC
CONSUMATORI.IT

Stress post vacanze di Natale

09 Gennaio 2019



La domanda dei consumatori: siamo appena rientrati dalle vacanze di Natale e già mi sento stressato, come è possibile? L'idea di iniziare un nuovo anno invece di darmi la carica mi mette ansia...

La risposta di Paola Vinciguerra, psicoterapeuta e presidente di Eurodap

Purtroppo non si tratta di un caso isolato, considerato che, secondo un sondaggio dell'Associazione Europea per il Disturbo da Attacchi di Panico (EURODAP), cui hanno risposto 834 persone di età compresa tra 18 e 67 anni, il 42% degli intervistati sostiene di non essere riuscito a recuperare le energie per affrontare il 2019; il 33% ha timore che la crisi economica aumenti e il 34% che possa condizionare anche la vita di coppia. E non è tutto, perché c'è un 42% che mostra un crescente atteggiamento di **preoccupazione e sfiducia** nei confronti del futuro, mentre il 68% teme infine di perdere il lavoro.

I presupposti per passare un **anno soddisfacente** e ricco di gratificazioni non si autogenerano, ma siamo noi gli artefici delle nostre vite. La forza interiore, la spinta ad agire, ad essere centrati sui nostri obiettivi deve partire da noi. Perché no, magari proprio da quei progetti non andati a buon fine o procrastinati per svariati motivi o semplicemente per paura. Trovare motivazioni forti e valide è necessario e funzionale alla nostra riuscita come persone nel mondo. Questi sono **cinque consigli** pratici che possono aiutare ad affrontare il nuovo anno con serenità:

1. avere **grandi obiettivi**, ma con criterio e aderenza alla realtà perché avere aspettative troppo alte può risultare frustrante quando poi ci rendiamo conto di non avere le risorse giuste; avere stimoli nuovi senza paura di fallire, sul lavoro e nella vita privata;
2. apprezzare ciò che siete, ciò che avete già raggiunto, **non sottovalutatevi**, non svalutatevi;
3. non cercare **approvazione** negli altri;
4. mettere **passione** in qualunque cosa facciate. E se l'avete persa, andate a cercarla nelle cose, attività, persone, che più vi ricaricano;
5. non dimenticare mai di **essere umani**: bisogna dunque accettare il fallimento, metterlo da parte e riprovarci.

Per misurare il proprio livello di stress e imparare a gestirlo [consulta il sito bioequilibrium.it](http://bioequilibrium.it).

Vuoi fare anche tu una domanda al nostro esperto? Scrivi a esperto@consumatori.it, ricordandoti di mettere in oggetto "psicoterapeuta". I quesiti più interessanti saranno selezionati per avere una risposta in questa rubrica, continua a seguirci!