

# In Salute

## AUTENTICITÀ CONTRO LO “STRESS” NATALIZIO

*Per sette italiani su dieci il Natale rappresenta un vero e proprio motivo di stress. Per molti significa avvertire dentro di sé un ingiustificato senso di tristezza, di malinconia e in casi estremi (patologia accertata) i sintomi depressivi si acquiscono. Il ritorno all'autenticità perduta può essere la strada da percorrere.*

A domanda risponde **Antonino Minervino**  
Direttore di Dipartimento di Salute Mentale dell'ASST di Cremona.



**Fra i regali di Natale, spesso, c'è anche la depressione, soprattutto in tempo di crisi. Si può parlare di vera e propria sindrome?**

Più che di una vera e propria “sindrome di Natale” parlerei del pervadere di un sentimento di tristezza diffuso che spesso accompagna le festività.

Un sentimento in netto contrasto con la proposta ufficiale delle feste di Natale: la differenza fra ciò che si vede e che si è invitati a vivere secondo “copione” e ciò che si sente (il proprio stato d'animo) è davvero notevole. Da questo origina una sorta di conflitto interiore dal quale scaturisce la tristezza di cui parlavamo.

È importante, però, fare una distinzione fra patologia e sentimento: chi già soffre di depressione, durante questo periodo manifesta un accentuarsi dei sintomi, è un dato di fatto; gli altri sono invece semplicemente interessati da un insieme di sensazioni “uggiose” e malinconiche.

**Come mai si verifica tutto questo?**

Il significato delle feste che ci stiamo preparando a vivere non è certo quello che, nelle nostre manifestazioni più evidenti, attribuiamo loro. La vera rappresentazione del Natale si fonda su principi di umiltà, povertà che hanno a che fare, al di là della religione, con un “codice” di base dell'esperienza umana.

Questo noi lo sappiamo bene, culturalmente siamo cresciuti con tale consapevolezza anche se siamo portati a rimuoverla, di continuo.

**La ritualità del Natale (presepe, albero, pranzo, regali ecc.) può influire e in quale misura sul processo depressivo?**

Vi influisce nella misura in cui ognuno di questi gesti non sono strumenti al servizio della ricerca di autenticità, ma di una prassi commerciale e consumistica. Questa modalità comportamentale non fa altro che acuire il senso di tristezza: gli incontri condizionati, i regali obbligati accentuano il senso di disagio.

**Quali consigli darebbe per non farsi travolgere e coinvolgere dalla “frenesia” natalizia e guardare con distacco alle aspettative più comuni di fine anno?**

Non esistono ricette da proporre ed è inutile indicare cosa fare o non fare, ognuno deve trovare le motivazioni dentro di sé. Credo però che la strada per regalarsi un Natale felice è possibile trovarla solo se lo si vuole davvero. L'inizio del percorso può essere individuato nel desiderio di abbandonarsi all'autenticità delle cose. Trovando il coraggio e la forza di eludere la ritualità delle convenzioni credo sia possibile individuare l'autentico anche nella realtà quotidiana.

### Auguri dedicati a chi ...

#### Trascorre il Natale al lavoro.

Non guardare con troppa invidia a quelli che hanno la fortuna di passarlo in famiglia. La vera fortuna potrebbe essere quella di avere l'occasione di trascorrere il Natale con i colleghi ai quali poter mostrare una parte sincera di sé allo scambio di auguri. Ad essere d'aiuto sarà il pensiero sempreverde che “sei lì per essere utile agli altri”.

#### Trascorre il Natale lontano da casa.

Ci potrà essere qualcuno che invece dovrà trascorrerlo lontano da casa e non necessariamente in vacanza. Anche per queste persone vale la possibilità di poter vivere il Natale in una condizione diversa da quella tradizionale che magari ha accompagnato le feste per tanti anni. Se le circostanze lo consentono, sarebbe bene rinforzare il senso dell'utilità di questo “star lontani” e vedersi protagonisti di una nobile causa di fare il bene degli altri oltre che il bene per sé.

#### Trascorre il Natale in ospedale.

A loro, oltre che l'augurio di incontrare quelli che dovendo passare il Natale al lavoro in ospedale o in assistenza domiciliare possono mostrare quella parte sincera di sé, capace di fare autentici auguri, il consiglio è quello di provare a pensare che fin quando c'è vita c'è sempre una buona occasione per farsi gli auguri e il Natale è una di queste.

#### Trascorre il Natale da solo

Qualcuno potrebbe gridare: che fortuna! Qualche altro invece potrebbe guardare a questo solitario come a uno che è nel “massimo della disperazione”. Forse né l'una e né l'altra cosa perché vale la pena riflettere sul come chi è solo vive la sua condizione di solitudine. Non dimentichiamo che il Natale è, tra le altre cose, un'ottima occasione di solidarietà e che quindi alle persone sole potrebbe essere di straordinaria utilità un gesto semplice di affetto.

**ASST di Cremona - Azienda Socio Sanitaria Territoriale**

**Prenotazioni ambulatoriali**

**numero verde 800 638 638 - mobile 02 99 95 99**

**URP Tel 0372 405550 e-mail: [urp@asst-cremona.it](mailto:urp@asst-cremona.it)**

**[www.asst-cremona.it](http://www.asst-cremona.it)**