## Плохое настроение, депрессия после новогодних праздников? Оказывается, это совсем не редкость

Новый год, Рождество, Старый Новый год, да, собственно, и рождественские каникулы – яркий и радостный «отпуск» в середине зимы, который все ждут с нетерпением. Ведь, покупка сувениров, планирование новогоднего меню, [украшение дома](http://art-to-be-mum.ru/cvety-zhizni/prazdniki/kak-ukrasit-elku-eksklyuzivno-i-bezopasno.html) или квартиры – предновогодняя суета поглощает практически всех. Мы стремительно стараемся:

* успеть завершить все дела на работе,
* [купить подарки](http://art-to-be-mum.ru/cvety-zhizni/prazdniki/kakie-oni-%E2%80%93-luchshie-novogodnie-podarki.html) всем родственникам, коллегам, знакомым и незнакомым

— подготовиться по максимуму к встрече Нового года, «новой жизни», «новых успехов», «новых знакомств» и т.д. И вот: празднично украшенный стол, шампанское, куранты, звон бокалов, поздравления и… пустота в душе, плохое настроение, депрессия. Вроде бы нужно радоваться, веселиться, а нет ни сил, ни желания. Знакомо? Причем, половина из нас причисляет это состояние к последствиям чрезмерного употребления еды и алкоголя; еще часть рьяно погружается в работу, стремясь убежать от коварных мыслей, от недовольства, как праздником, так и своим настроением. А остальные начинают «копаться» в себе, стремясь найти причину такого «диссонанса» в душе (тем ли я в жизни занимаюсь, с тем ли человеком живу, те ли цели поставил и т.д.). И далеко не всегда получается не обращать внимания на это непраздничное состояние, диагностируемое медиками как «новогодняя депрессия», которая может иметь несколько стадий – от чувства усталости и изнеможенности до ощущения пустоты и бессмысленности жизни. И чем быстрее понять причины своего плохого настроения, тем легче справиться с депрессией, которая на сегодняшний день встречается чуть ли не у трети населения нашей планеты.

 **Основные причины новогодней депрессии**

По утверждениям психологов всего мира, с каждым годом интенсивно растёт количество пациентов, жалующихся на плохое настроение и новогоднюю депрессию. И причин тому – не так-то и много. Ведь именно в период новогодних праздников и каникул меняется привычный уклад жизни, на что психика реагирует довольно активно (для неё ведь даже позитивные изменения – это стресс). Волей-неволей приходится вовлекаться в предновогоднюю суету в поисках подарков,угощений, нарядов – поступать так, как «надо» и «как принято», несмотря на собственные желания, временные и финансовые возможности. И эти стереотипы празднования Нового года, такие как:

* дарить сувениры даже тем, кого и не хочется поздравлять,
* садиться за стол с теми, с кем бы вообще не общался,

и многие другие, заставляющие действовать против собственных желаний, и вызывают угнетённое состояние, плохое настроение — новогоднюю депрессию.

 Также причины депрессии на Новый год кроются и в несоответствии наших надежд и ожиданий с реальностью. Ведь не всегда проблемы, нерешённые задачи, трудности и горести остаются в старом году. Да и чуда под бой курантов не происходит. Поэтому на смену радостному ожиданию волшебства приходит чувство горького сожаления (за то, что мало внимания уделяли близким людям, что прошёл еще один год Вашей жизни, что не всё удалось сделать и закончить и т.д.)

 Длительные новогодние каникулы только «подливают масла в огонь», ведь, выбитая из привычного рабочего ритма семья попросту мается, не зная чем себя занять, кроме возлежания на диване и поедания тазиков салатов. А потому обостряются конфликты и скандалы, «выплывают» старательно спрятанные за ежедневной суетой проблемы.

 Но абсолютно каждому из нас вполне под силу как не допустить, так и легко преодолеть новогоднюю депрессию, придерживаясь несложных советов психологов.

## Как преодолеть новогоднюю депрессию

1. Самое первое (и лучшее) средство от депрессии в Новый год – это тщательное планирование времени и предстоящих расходов (к сожалению, полностью предотвратить траты под Новый год не получится). Избежать предновогодней суеты можно в том случае, если заранее:
* продумать (и по возможности приобрести) новогодние сувениры;
* подобрать вечернее платье,
* записаться к парикмахеру,
* купить продукты длительного хранения,
* заблаговременно заказать столик (если планируете встретить Новый год в клубе или ресторане)

и многое другое. Главное, не поддаваться всеобщей лихорадке и паническому ажиотажу на [рождественские скидки](http://art-to-be-mum.ru/zhenskie-sekrety/krasivay-stilnay-umnay/pora-nadezhd-i-razocharovanij-sezonnye-skidki-akcii-rasprodazhi.html) (которые зачастую не такие уж и привлекательные).

1. Создание особой празднично-новогодней (но

 непременно уютно и ненавязчивой) обстановки в доме – еще одно прекрасное средство от депрессии. И не обязательно наряжать громадную ёлку, достаточно повесить пару игрушек и включить  новогоднюю гирлянду. В качестве дополнительного умиротворяющего средства можно использовать аромамасла (грейпфрута, мандарина, розы, бергамота), которые не только снимут лишнее напряжение, но и добавят изысканности обстановке.

1. В конце уходящего года совершенно не обязательно стремиться изо всех сил закончить ВСЕ текущие и запланированные дела. Достаточно определить самые важные, действительно нуждающиеся в завершении, а остальные можно спокойно отложить на несколько дней – ведь 31 декабря Ваша старая жизнь не закончиться. Так стоит ли работать до изнеможения в этой неоправданной спешке?
2. Одно из эффективных средств от депрессии в преддверии Нового года – подведение своих положительных итогов — удачных и выгодных дел, приобретений, любых позитивных моментов. Не нужно вспоминать и зацикливаться на разочарованиях и неудачах (не заработала запланированный миллион, не нашла работу своей Мечты, не встретила Любовь своей Жизни). А вот вспомнить о том, что наконец-то пошла курсы, о которых мечтала, получила права, посадила куст сирени или летом «закрыла» 10 банок разных солений – просто необходимо. Это поднимет самооценку, уверенность в собственных силах и, конечно, настроение.
3. Ожидание волшебства и новогоднего чуда – еще один повод разочароваться в жизни. Ведь, по сути, новогодняя ночь мало чем отличается от любого другого праздника. Поэтому, если хочется радостного настроения и улыбок, необходимо устроить себе этот праздник. А именно:
* проявить изобретательность и креатив в выборе подарков,
* подготовить если не сценарий праздника, то хотя бы смешные конкурсы, стихи и загадки – [новогодние развлечения](http://art-to-be-mum.ru/cvety-zhizni/prazdniki/novyj-god-v-krugu-semi-skukotishha-naoborot-more-veselya.html).

И не нужно рассчитывать, что кто-то «принесёт» праздник на блюдечке с голубой каёмочкой! Приложив немного фантазии и выдумки можно сделать новогоднюю ночь очень даже весёлой и незабываемой!

## Как преодолеть депрессию после новогодних праздников

 А вот если Вас депрессия «накрыла» после бурно встреченного Нового года, в период 10-дневных каникул, предлагаю честно и искренне ответить на нехитрые вопросы:

* Что я весь год хотела сделать лично для себя, но всё не доходили руки (посетить СПА, покататься на лыжах, проведать подругу детства и т.д.)?
* Что я целый год хотела научиться, но так и не нашлось время?
* Что я очень давно хотела сделать или [обновить в квартире](http://art-to-be-mum.ru/zhenskie-sekrety/bytovye-premudrosti/kak-obnovit-kuxnyu.html) (доме), но так и не начала?
* Что я мечтала почитать (посмотреть)?
* Куда хотела сходить (посмотреть, посетить, погулять), но постоянно что-то отвлекало?
* Другими словами – вспомнить всё, что откладывалось «на потом», ведь когда же еще будет столько много времени посвятить только себе и своей семье? Не нужно сидеть и ждать, что кто-то всё решит за Вас, угадав Ваши истинные желания. Достаточно перестать мыслить «Меня никто не ценит» и «Я никому не нужна», заменив их «Что еще я могу интересного сделать для СЕБЯ?»

## Худшее средство от депрессии

##  Отдельно я выделила способ, который многие (да и я сама раньше) считают лучшим в преодолении постпраздничной депрессии – это загрузить себя по-максимуму работой. Или любыми занятиями, главное — без какой либо возможности понять и проанализировать собственные желания и жизнь.

 Закрыть глаза и спрятаться от проблем – это, конечно, вариант «убежать» от депрессии, но лишь на какое-то время. Вопросы всё равно будут возникать, и с каждым разом всё чаще и чаще. Поэтому, лучше не прятаться от проблем, а, отбросив ненужные отрицательные эмоции, подумать – что же в Вашей жизни Вас ТАК напрягает? И как только Вы найдёте хотя бы несколько ответов, обязательно подберите и пути для их решения! Может, что-то из этого списка уже можно начать реализовывать именно сейчас? Сделайте этот первый шаг, начните менять собственную жизнь, но согласно Вашим желаниям. Ведь Новый Год – наиболее подходящее время для любых начинаний. А новогодние каникулы – идеальное период, чтобы побаловать себя и близких реализацией отложенных планов или несбывшихся мечтаний – без каких либо депрессий, уныний или разочарований!