



PSYCHOLOGIE 03. 01. 2023

Valí se na vás povánoční deprese? Vyzkoušejte naše rady. Víme, jak na ni vyžrát

Svátky jsou definitivně za námi, co nevidět budeme odstrojovat vánoční stromek a uklízet výzdobu. Dostali jsme dárky, užili jsme si setkání s rodinou i přáteli, tak proč se najednou cítíme tak mizerně? Podle psychologů je povánoční deprese poměrně běžným završením svátků. Co ji tedy přesně spouští a jak se jí vyhnout?

Nejen radost, překvapení, společnost dalších lidí a **dobré jídlo a pití** dělá svátky výjimečnými. Někdy je to bohužel také osamělost, smutek, ztráta nebo nadměrný stres. A ty se mohou značně negativně podepsat na vašem duševním zdraví. Spuštěstí povánoční deprese je pak už jen otázkou času.

Povánoční deprese trápí mnoho lidí

Uvádí se, že až dvě třetiny lidí mohou po vánočních svátcích a oslavách nového roku, pociťovat **smutek, blues nebo větší únavu**. Podle psychologů je tento stav poměrně častý. Povánoční deprese se dá zjednodušeně přeložit jako smutek, který pociťujeme po skončení vánočních svátků. Je to pocit zklamání, který přichází po náročném **období setkávání se s rodinou a přáteli**. Dá se říci, že je to velmi podobné jako po obdobných očekávaných událostech, jako je například dovolená nebo svatba. A jak poznáte, že se takové povánoční blues nebo povánoční deprese týká i vás?

- Pociťujete **lítost nad věcmi, které jste udělali**, řekli nebo naopak neudělali a neřekli.
- Vnímáte prázdnotu, protože dny s rodinou a přáteli rychle utekly a najednou je tu opět jen ta **všední šed'**.
- Kvůli menšímu počtu lidí kolem sebe se cítíte osaměle.
- **Je vám smutno** z toho, že skončily krásné svátky.
- Nebo naopak, svátky **nenaplnily vaše očekávání** a vy jste nyní zklamaní.
- Jestliže jste prožily svátky sami, pak může stále ještě přetrvávat větší **stres nebo silné negativní emoce**.

Leden je rekordní měsíc v nárůstu deprese a depresivních onemocnění

Podle dat psychologů se s blížícími svátky jednoznačně snižuje počet lidí, kteří vyhledávají odbornou pomoc. A už po Vánocích dochází opět k opětovnému nárůstu a tento nárůst bývá až skokový. Bohužel jen málokdy jde jen o **smutek nebo blues**, velmi často jsou lidem v tomto období diagnostikovány deprese. Může za to zesílený emoční stav, pocity osamocení, izolace, rodinné problémy, odcizení, již existující problémy s duševním zdravím, [zneužívání alkoholu](#) či **nárazové pití** během svátků.

Podle psychologů nemusí mít všechny deprese na svědomí naše chování nebo naše aktuální rozpoložení, za mnohé z nich mohou i **geny a dědičnost**. Například stres, který je způsobený osamělostí, může zaktivovat geny, pro duševní onemocnění. Především v případě jedinců, kteří toto mají jako **osobní nebo rodinnou anamnézu**.

Prevence povánoční deprese

Nejlepším lékem je prevence, říkají psychologové. A u povánoční deprese to platí dvojnásob. Jelikož právě povánoční deprese může být vyvolána i našimi zkušenostmi a zážitky během svátků. Měli bychom si proto pamatovat, že **není naší povinností slavit jakékoliv svátky** tak, jak se od nás očekává. Dělejte si všechno po svém, ať je vám dobře.



Jestliže se svojí rodinnou nevyházíte a necítíte se s nimi dobře, není vaší povinností se s nimi scházet ani mezi svátky. Raději si vymyslete jiný program. Pokud nemáte rádi tradice, pak je hodte za hlavu. Nikdo po vás nemůže vyžadovat dodržování něčeho, co je jako "tradice" označováno. Zkrátka si nastavte hranice. Ať se to týká Vánoc, oslav příchodu Nového roku nebo jiných klíčových dní v roce. A pokud máte pocit, že něco skutečně musíte, ale bytostně se vám do toho nechce, pak zkuste vymyslet alespoň nějaký kompromis. Rozhodně se do něčeho nenuťte "na sílu".

Povánoční deprese začíná v hlavě

Chceme-li se cítit dobře a eliminovat riziko **povánoční deprese**, musíme změnit i styl našeho myšlení. Místo toho, abyste si například říkali, že **leden bude náročný měsíc**, protože musíte zase do práce, nemáte po svátcích tolik peněz či cokoliv dalšího, začněte myslet na věci pozitivní. Začněte dělat činnosti, které jsou pro vás důležité nyní. Věnujte čas tomu, co vás baví. Nebo si třeba letos zkuste [**splnit novoroční předsevzetí**](#).

Dále je důležitá rutina. Ta je u většiny lidí během svátků rozcupována na malé kousky. Ovšem **rutinní věnování času sobě samému** může pomoci plynule přejít z jednoho období do druhého. Zábava, večírky a svátky sice skončily, ale rutina a péče o sebe samého by se znovu měla stát prioritou.

Autor článku: [**Monika Poledníková**](#)