

Новогодняя депрессия. Почему мы попадаем в нее, и что мы можем с этим сделать?



Новогодние традиции



- Новый год семейный праздник
- Новогодняя вечеринка с друзьями
- Новогодние уличные гулянья

В новогоднюю ночь итальянцы надевают что-то красное, как Санта. Еще одной традицией Италии является съедание изюма, засохшего прямо на гроздьях. Поскольку ягоды винограда напоминают монеты, считается что съевший большее их количество, в наступающем году заработает больше денег.



В Эстонии принято проводить этот праздник в сауне, а также ходить в новогоднюю ночь друг к другу в гости.

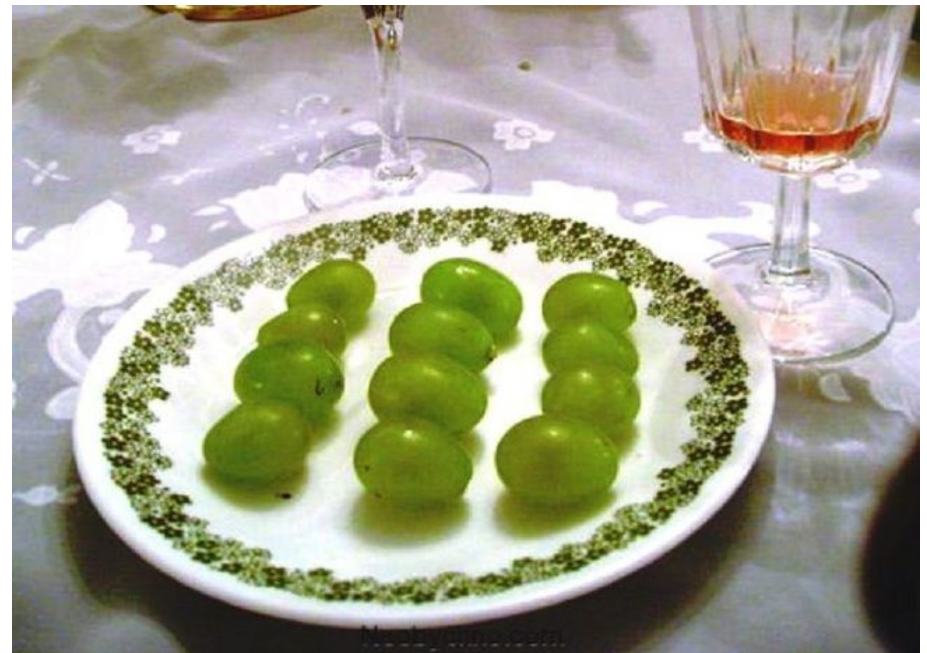


В Аргентине нужно выбрасывать из окон ненужные журналы, газеты и другие бумаги. Сам же Новый Год жители Аргентины встречают в кругу семьи. И тоже открывают шампанское в 12 часов ночи. Молодые люди после наступления Нового Года, обычно продолжают веселье в разнообразных клубах. А вот подарками аргентинцы обмениваются только в Рождество, традиции дарить подарки в новогоднюю ночь у них нет.

В Шотландии много огненных новогодних традиций



Накануне Нового Года в полночь, в Испании существует традиция - быстро съесть 12 виноградин, причем каждая виноградинка поглощается с каждым новым ударом курантов. При этом, каждая из виноградинок должна принести удачу в каждом месяце наступающего года.



В Панаме принято сжигать чучела -
тиñесо, как неприятности уходящего
года.



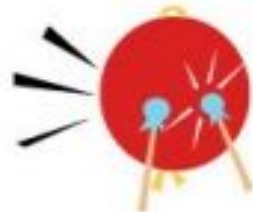
Новогодние традиции

Какие традиции соблюдают жители разных стран мира, отмечая Новый год



Куба

Перед наступлением Нового года все домашние сосуды наполняют водой, а в полночь выливают воду из окон. Так кубинцы желают уходящему году светлого, как вода, пути



Панама

В новогоднюю полночь принято шуметь всеми возможными способами. Таким образом, жители страны привлекают внимание добрых духов Нового года



Англия

Кроме елки, дом украшают веточками омелы (вечнозеленое кустарниковое растение). Это символизирует новую жизнь и возрождение во время зимнего солнцестояния



Шотландия

Накануне Нового года поджигают в бочке смолу и катят бочку по улицам. Это символизирует сожжение Старого года



Франция

По традиции, в новогоднюю полночь влюбленные французы целуются под веткой омелы



Греция

Отправляясь в гости праздновать Новый год, принято брать с собой камень и оставлять его у порога гостеприимного дома. Таким образом, гости желают хозяину такого же тяжелого кошелька



Италия

Под Новый год принято выбрасывать старые вещи. Таким образом, люди избавляются от проблем и неприятностей уходящего года



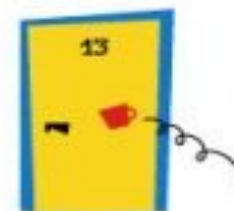
Испания

В новогоднюю полночь принято съесть 12 виноградин, по одной на каждый удар часов, чтобы обеспечить себя удачей на следующие двенадцать месяцев



Болгария

Собираясь у праздничного стола, принято на три минуты гасить свет. Эти минуты называют «минутами новогодних поцелуев», тайну которых сохраняет темнота



Швеция

Под Новый год принято «на счастье» разбивать посуду о двери домов друзей

Как переживаете праздники вы? Какой опыт есть?



- Ваш лучший новый год
- Ваш худший новый год
- Семейные родительские традиции

Что в опыте и традициях
предрасполагает к депрессиям?



Новогодняя депрессия довольно частое явление. 5 января является самым депрессивным днём в году. Почему это так?



Коллективный пласт: новости, трагедии



Накопившийся стресс на работе



Зимняя депрессия, самое темное время года



Стресс подготовки, суета, попытка закончить все старые дела



Желание всем угодить, самопожертвование



Перегрузка от гиперстимуляции рекламой



Конфликт между долгом/сценарием и желаниями



Прошлый негативный опыт



Дважды наступил на одни грабли

Не переживай, зато ты получил опыт

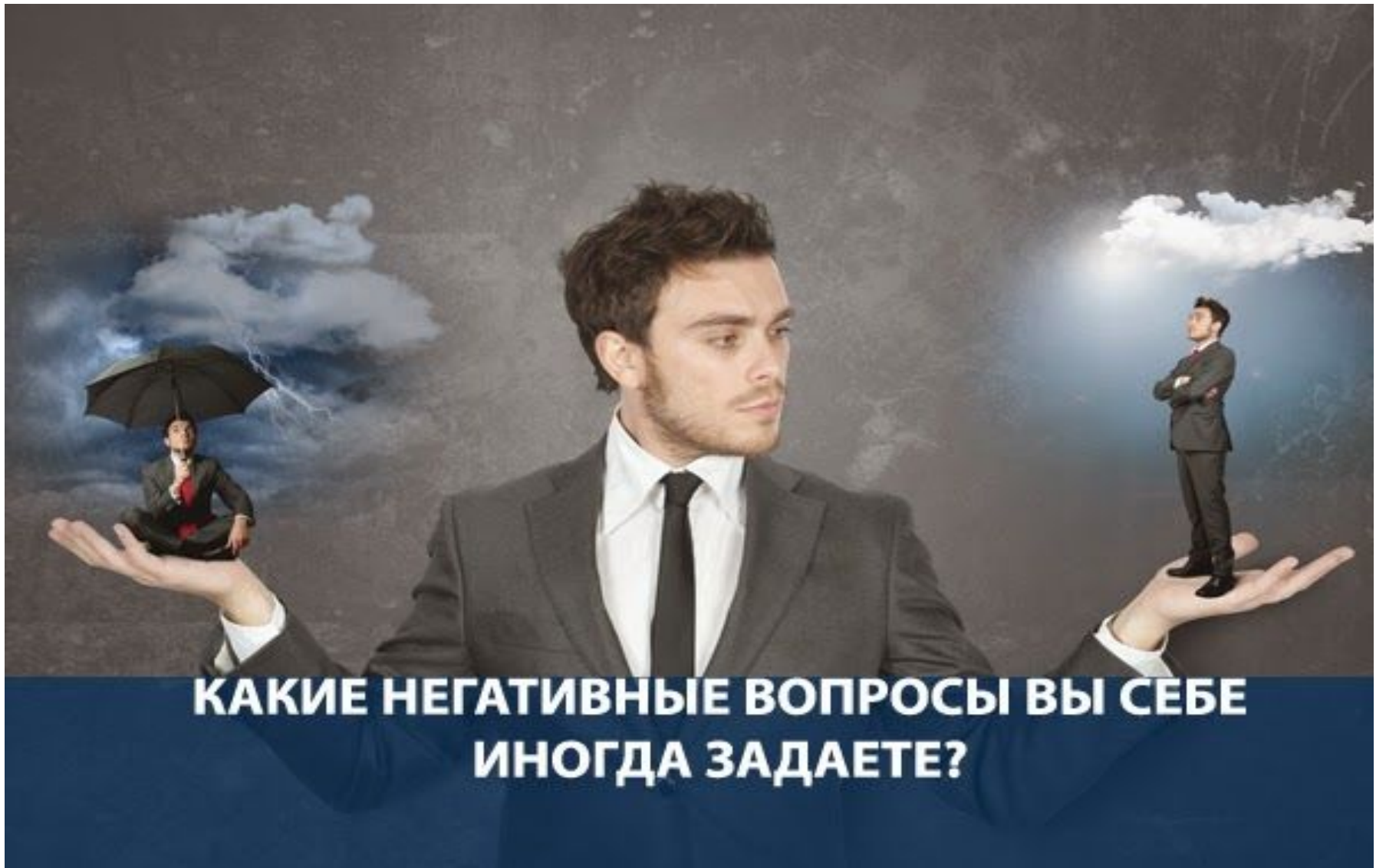
Амбивалентный опыт и чувства



Перфекционизм



Подведение итогов с уходом в самокритику



**КАКИЕ НЕГАТИВНЫЕ ВОПРОСЫ ВЫ СЕБЕ
ИНОГДА ЗАДАЕТЕ?**

Мечты о чуде, идеализированные
ожидания — и разочарование



НЕ ЖДИТЕ ЧУДА.

ЧУДИТЕ САМИ.

Неумение организовать себе
радостное переживание

КАК НАУЧИТЬСЯ

РАДОВАТЬСЯ

ЖИЗНИ



Психопатология крайностей: мания/депрессия

Депрессивная фаза:

- подавленное настроение;
- замедленное мышление;
- двигательная заторможенность.

Маниакальная фаза:

- повышенное настроение;
- двигательное возбуждение;
- идеаторно-психическое возбуждение.

Одиночество, отсутствие ПОЗИТИВНЫХ СВЯЗЕЙ



Две крайности: страх изоляции, страх растворения



Проблемы в отношениях: вина, стыд, обида, агрессия



Нарушение привычного режима



Удар по здоровью: еда и алкоголь



Отсутствие адекватных планов на праздники



Несовпадение планов и потребностей с близкими

Причины конфликтов

- несовпадение целей, желаний, оценок;
- неуважение к другим;
- неумение общаться



Подарки и желания



Дедушка мороз, подари мне духовное просветление, осознание бесконечности вселенной и смысла жизни



Нежелание после праздников возвращаться к серым будням

Как настроиться на работу после отпуска?

Дайте себе время для адаптации.
Лучше, если вы возвратитесь из путешествия за 2-3 дня до выхода на работу. Это нужно, чтобы прийти в привычный ритм жизни и привыкнуть к мыслям о работе.

Первый день – он трудный самый.
Психологи считают, что отпуск лучше планировать так, чтобы понедельник не стал днем выхода на работу. Начало недели - уже стресс.

Заставьте себя ничего не делать.
Человека устроен так, что когда он запрещает себе что-либо, то возникает желание сделать все наоборот. Психологи уверяют: после одного такого дня на следующий вам непременно захочется заняться делом.

Выбирайте «правильную» еду.
Ешьте больше сыра и фруктов, в частности, бананы, ведь в них содержится природный антидепрессант. Также можно побаловать себя шоколадом.



Не задерживайтесь на работе.
Важно первые несколько дней уходить в работы вовремя.

Как можно больше отдыхайте.
Откажитесь от дел на дом и компьютера, если ваша работа связана с ним.

Составьте план первоочередности.
Так вы сможете плавно вернуться к работе, и не будет ощущения, что все свалилось разом.

Отпуск – возможность переосмыслить то, чем вы занимаетесь.
А значит, обнаружить новые пути своего дальнейшего профессионального роста. С этой мыслью ходить на работу приятнее.

Не пытайтесь сразу включиться в 100% рабочий ритм. Займитесь сначала самой простой работой: приведите рабочее место в порядок, обсудите с коллегами события тех дней, в которые вы отсутствовали.

Не загружайте делами выходные. В свои выходные больше гуляйте и по возможности занимайтесь спортом. Умеренные физические нагрузки способствуют выработке в организме «гормона удовольствия».

Попробуйте сами стать центром хорошего настроения. Поделитесь с коллегами впечатлениями от отдыха. Двух-трех дней для этого достаточно, а затем можно приступать к полноценной работе!

Обострение личностного кризиса



Профессиональные кризисы

Классификация кризисов профессионального становления



Между депрессией и тревогой, между покоем и развитием



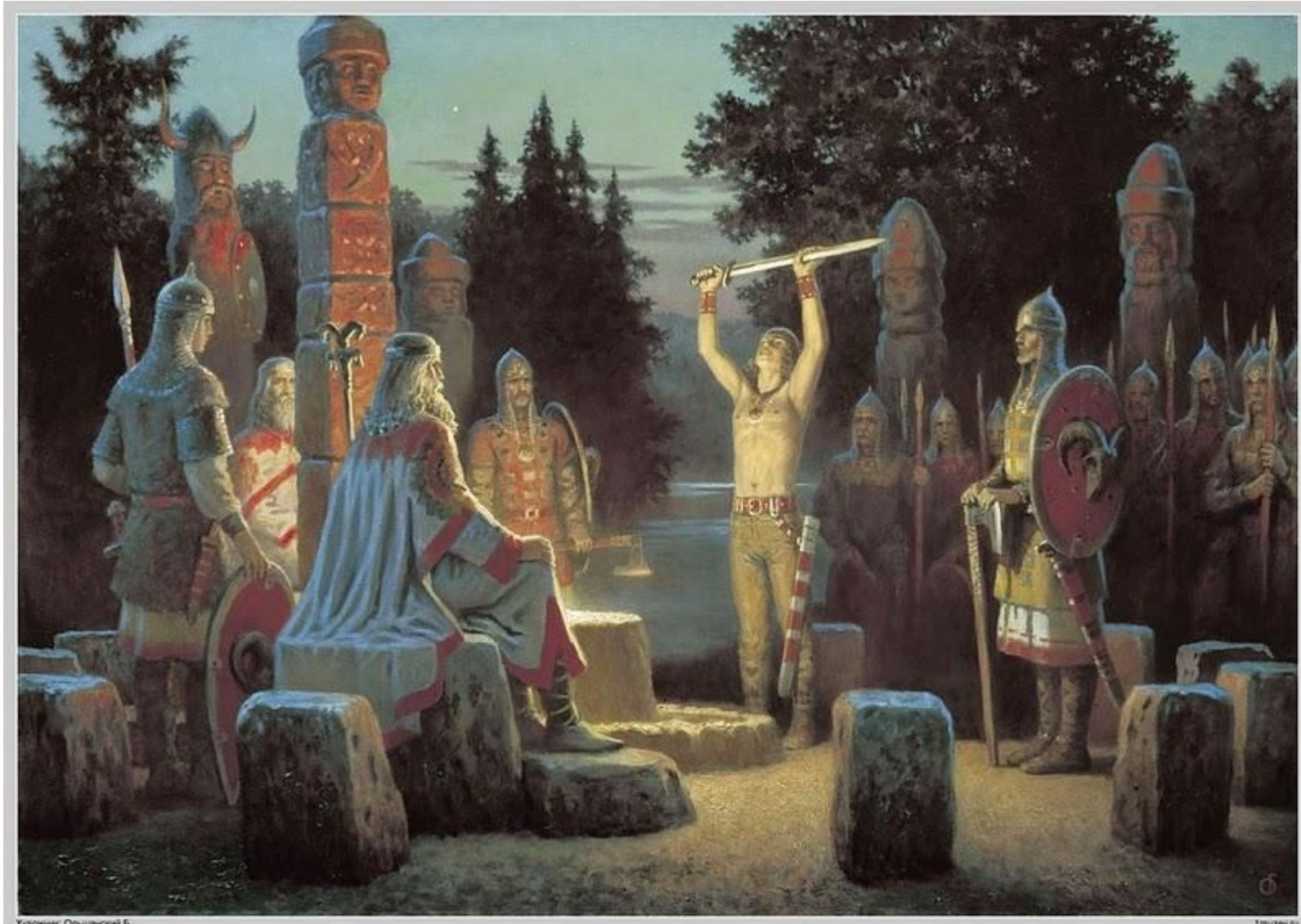
Кто я, часть какого общего целого? Какие традиции и задачи в нашем мире? Как празднуют новый год такие люди?



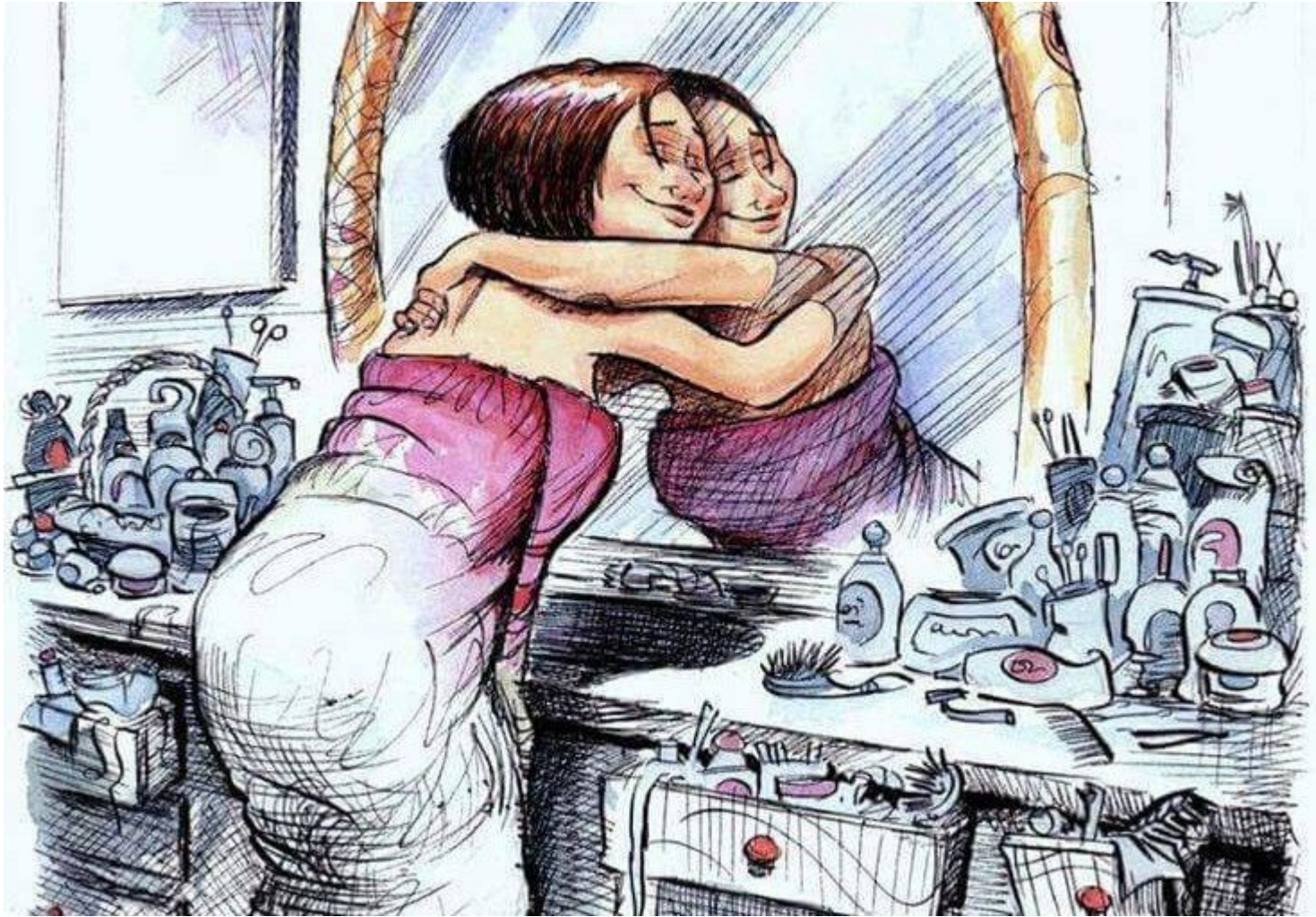
Как я могу увеличить свою осознанность?



Если новый год это инициация, то
какая? Во что?



Забота о своей душе и своем теле: для вас в чем такая забота?



Позитивные итоги и разумные планы

Только
привыкнешь
к хорошей
жизни, а она
ещё лучше
становится!



Планирование с возможностью маневра



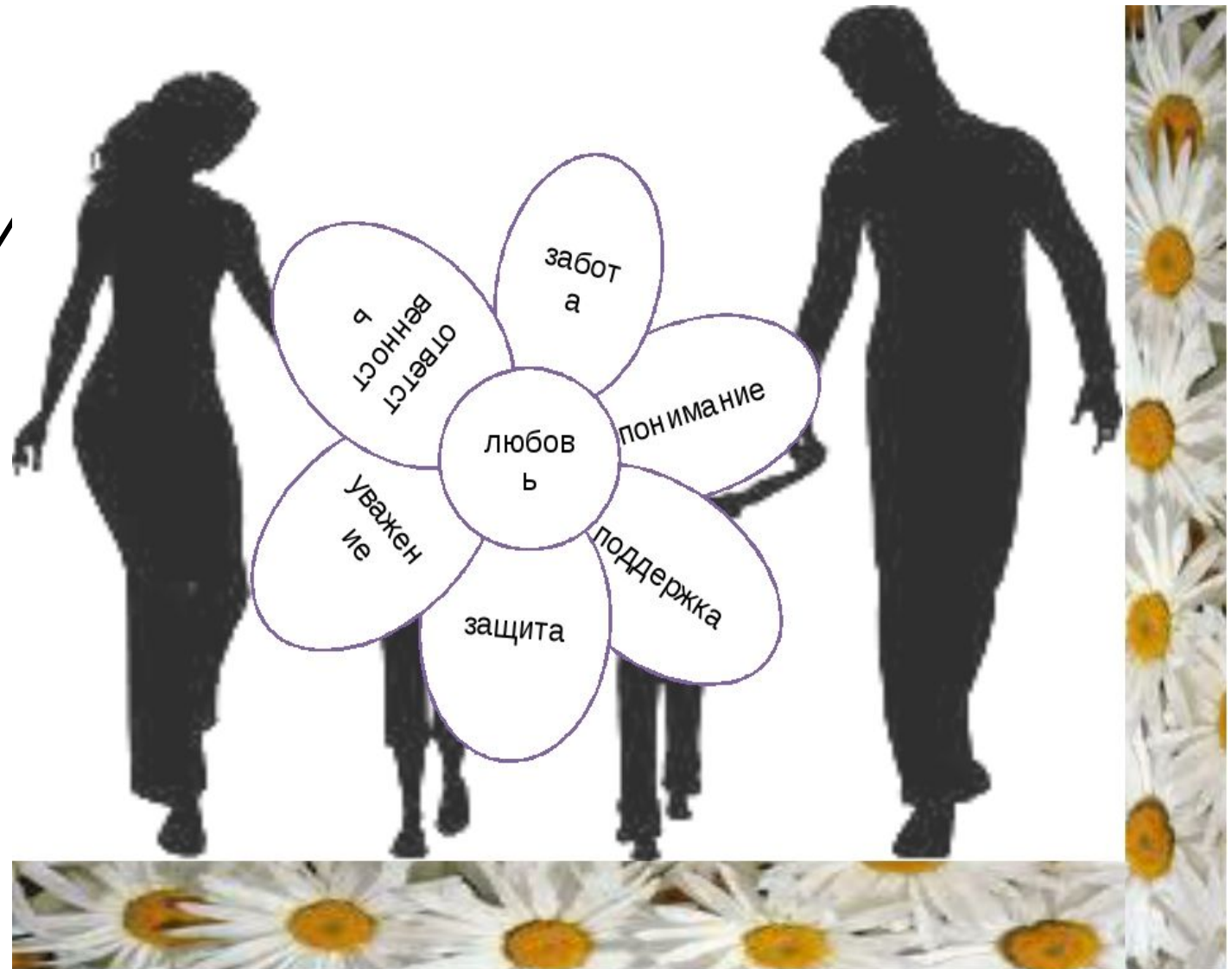
Умение хвалить себя и других

**ВОТ ЗА ЧТО Я
ЛЮБЛЮ СЕБЯ,
ТАК ЭТО ЗА ВСЕ.**



Умение оказывать нужную поддержку: умом, сердцем и делом.

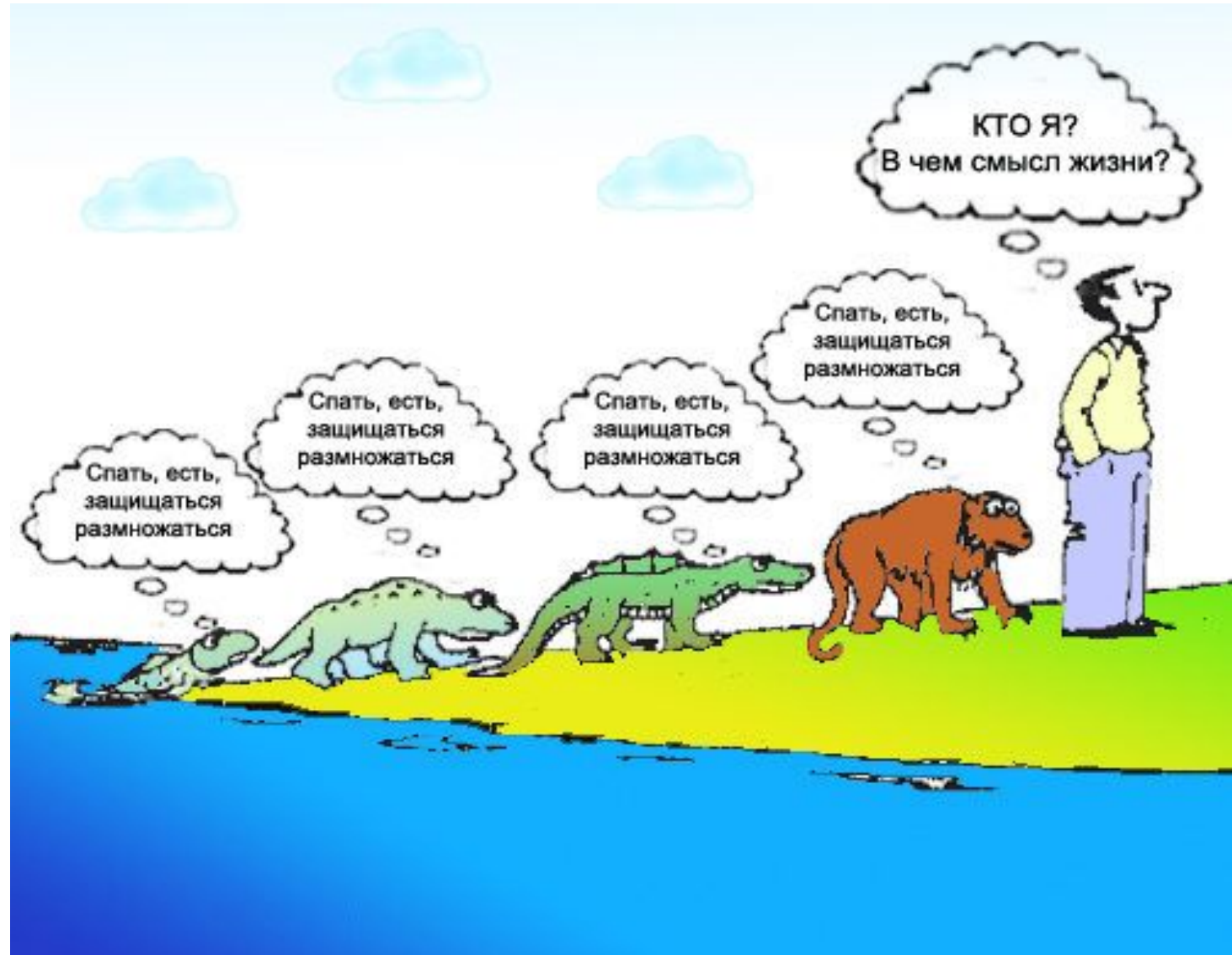
Какая
поддержка и
забота
бывает
нужна вам?



Вопросы смысла жизни мы решаем каждый день

Иногда они
требуют
обновления.

Какими
смыслами
вы живете
сейчас?



- Если бы вы были главой новой семьи, какую новогоднюю традицию вы бы основали? Опишите, придумайте ритуал. Определите его смысл.

