Com evitar l'estrès en les compres nadalenques?



El Nadal és una època de moltes emocions, tant pels àpats familiars com per les compres de regals. Per a moltes persones, però, aquestes emocions no sempre són agradables. La psicòloga del centre Panta-Rei Viviana Alzate, dona consells per afrontar els compromisos de les festes nadalenques al magazín 'Sant Cugat a fons'. Alguns dels més destacats són evitar certs temes en les reunions familiars, fer activitats que et vinguin de gust, escollir bé què regalar i a qui i compartir les emocions agradables amb els grans protagonistes de les festes: els més petits.

Consells per gestionar les emocions durant els àpats de Nadal
- Fer activitats que ens agradin realment
- Compartir les reunions familiars d'una forma tranquil·la: no posar-se altes expectatives socials i emocionals
- Gestionar la pressió social, saber dir que 'no' a allò que no ens vingui de gust i no omplir-nos de compromisos
- Proposar altres activitats, més enllà dels àpats, per compartir les festes: viatjar, esquiar...
- Evitar converses controvertides o temes d'enfrontament amb familiars o coneguts

Els regals. Què regalar?
- Saber amb quina intenció fem el regal: per compromís, per recompensar, per agrair...
- Pensar si li agradarà al receptor del regal, no a nosaltres
- Pensar en la utilitat del regal a mig i llarg termini, més enllà de la il·lusió inicial
- Amb els nens: tenir en compte l'edat i l'etapa de desenvolupament
- Gaudir i compartir el moment d'entrega i obertura del regal, que sigui una experiència positiva
- Posar-li connotació emocional al regal, més enllà del producte material

Noticia disponible a https://www.cugat.cat/noticies/societat/141050.html

Copyright 2024 Cugat.cat