Dezembrite: o cansaço emocional que toma conta do fim de ano

muitas pessoas relatam tristeza, irritabilidade ou sensação de fracasso. O motivo está no balanço implícito que cada um faz sobre sua própria vida, metas alcançadas, projetos concluídos, compromissos cumpridos.

“Quando percebemos que não atingimos tudo o que planejamos, surgem conflitos internos que se traduzem em irritabilidade, autocrítica ou sentimento de inadequação. A dezembrite não é sinal de fraqueza, mas sim uma reação natural ao excesso de exigências simbólicas e sociais impostas pelo final do ano”, diz Cavalcanti.

Além disso, o excesso de estímulos festivos, reuniões familiares e consumo exacerba a sensação de sobrecarga. A psicóloga aconselha que o indivíduo reconheça que nem tudo precisa ser perfeito e que permitir-se deixar algumas tarefas ou objetivos inacabados é fundamental para preservar a saúde mental.

Estratégias para atravessar dezembro com equilíbrio emocional

Embora o período seja naturalmente mais intenso, é possível adotar estratégias práticas para reduzir o impacto da dezembrite. Cavalcanti sugere algumas medidas:

Reduzir compromissos: priorizar o que é essencial e abrir mão de atividades que geram pressão desnecessária.

Diminuir o ideal de felicidade: aceitar que o fim de ano não precisa ser perfeito para ser significativo.

Permitir-se deixar coisas inacabadas: entender que nem todos os projetos precisam ser concluídos até dezembro.

Criar pausas: reservar momentos de descanso físico e mental.

Cuidar do corpo: alimentação equilibrada, sono adequado e atividade física ajudam a sustentar o equilíbrio emocional.

Observar sinais de transbordamento: reconhecer quando a mente e o corpo estão sobrecarregados e buscar ajuda se necessário.

“A chave é criar condições psíquicas para atravessar esse período sem se cobrar excessivamente. A dezembrite é um alerta: não é fraqueza, é a forma que nosso corpo e mente encontram para pedir cuidado e atenção”, finaliza a especialista.

Leiaja.com

Julia Arcanjo