

Cuidado com o estresse de Natal

■ Problemas econômicos, maratona de compras e até a excitação dos presentes pode deixar as pessoas com os nervos à flor da pele.

CÍNTIA PARCIAS

Entrar no clima da festa, preparar uma bela ceia e reunir a família pode ser um belo ideal. Mas quando o Natal se resume a problemas, a data pode gerar um tipo de estresse específico e até depressão. Enfrentar os shoppings lotados, resolver questões familiares, não deixar as crianças decepcionadas e administrar o orçamento doméstico para não começar o ano novo já no vermelho, deixa muitos com os nervos à flor da pele. E, segundo especialistas, se a data realmente deixa as pessoas mais mobilizadas, é comum ouvir desabafos sobre "como é difícil" o Natal.

"Existem pessoas que curtem a data e se sentem muito felizes mesmo tendo que enfrentar shoppings insuportavelmente lotados. Mas quem já tem uma tendência a ficar triste pode ficar realmente muito mal. A incidência de crises depressivas é bem maior nessa época do ano", afirma o psicanalista Marcos Gebara, que trata de neuroses urbanas. Segundo ele, o mais aconselhável é que a pessoa procure transformar o período em uma data como outra qualquer, e distraia a cabeça com atitudes simples.

"É como estar de carro no Centro em hora de engarrafamento. O melhor é ir fazer compras tendo consciência do que encontrará. Pensar antes os presentes que irá comprar também ajuda. No fim a pessoa verá que não foi tão difícil assim", diz Gebara. "Além de ser uma data muito emotiva, as dificuldades econômicas e a preocupação com um futuro incerto colaboram para o estresse", concorda o clínico Eduardo Duarte, diretor médico da Med Rio Estresse.

Segundo o especialista, é funda-

mental que cada um avalie suas reações e tome atitudes preventivas para enfrentar a data. Entre elas estão diminuir o número de cigarros, no caso dos fumantes, não abusar da bebida e reservar mais horas para o lazer. "Essas atitudes vão deixar a pessoa mais bem preparada para a época e para as exigências econômicas e sociais que vêm com ela", diz o médico. "O problema é que, quando a pessoa já vem enfrentando uma fase estressante, o fim de ano pode ser a gota d'água. Podem aparecer desde baixa de imunidade e taquicardia até uma ansiedade extrema que, em alguns casos, levaria ao suicídio", afirma.

Responder à altura as expectativas das crianças, que se importam bastante com o Natal, pode se transformar num estresse à parte. "Nem sempre o presente que os filhos pedem são aqueles que podemos dar. Mas isso não é motivo para dramas de consciência", comenta o psiquiatra Christian Gauderer, especialista em terapia para crianças.

Segundo Christian, é muito comum os pais ficarem com medo que seus filhos passem a não gostar do Natal por terem sofrido a decepção de não ganhar o presente que pediram. "Por isso, a mania de dizer que só ganhou o presente porque foi uma criança boazinha é ruim. No ano que for impossível satisfazer o desejo do filho, ele se sentirá culpado", alerta Christian. Segundo o psiquiatra, o melhor a fazer é explicar às crianças o real motivo por que ganharão outro presente. Ele garante que, ao contrário do que muitos pensam, isso não causará nenhum trauma.

Além de estarem se poupando de possíveis rombos no orçamento, os pais vão preparar os filhos para a realidade. "O problema mais co-

mum entre as crianças que atendo é a falta de limite, elas não entendem que nem tudo pode ser como elas querem e sofrem com isso. O Natal é uma boa data para tentar mudar essa mentalidade", aconselha o psiquiatra.

Segundo Christian, aproveitar a imagem do Papai Noel, que dá margem à fantasia da criança, ou mostrar para o filho que seu presente corresponde à realidade. "Foi o que resolvi fazer com minha filha. Ela me pediu três presentes, e todos tinham um preço alto. Conversei com ela e perguntei qual queria mais, pois só seria possível ganhar um", conta a comerciante Fátima Rodrigues, mãe de Camila, de 5 anos.

Fátima conta que, no início, Camila fez um pouco de manha, mas logo entendeu que não era uma questão de falta de amor da mãe, mas sim financeira. "Disse a ela que o presente seria dado com todo o carinho e que ela era uma criança muito especial. Ela entendeu", afirma.

O importante é não enganar a criança. "O pai tem que mostrar que a frustração faz parte da vida, e não prometer o que não poderá cumprir", ressalta a pediatra e psicanalista Regina Garibaldi. A pediatra lembra que, se todos ficam mais sensíveis e mobilizados no Natal, as crianças não ficam de fora. "As crianças de hoje estão mais expostas a sofrer de estresse do que as de gerações anteriores. No fim de ano, é comum elas apresentarem sintomas como sono agitado, dores de estômago e febre. "São reflexos da ansiedade com relação à festa e dos presentes que irão receber. Os pais devem ter paciência e conversar com os filhos para que a angústia com a data não acabe estragando a festa", alerta Regina.

Estefan Radovicz



Fila em shopping center é uma das coisas mais irritantes do Natal

Brigas devem ser evitadas

O Natal é uma comemoração tipicamente familiar. E é justamente esse detalhe que faz da data um período de estresse para muitas pessoas. Pais brigados com filhos, irmãos que não se falam, como lidar com essa situação em plena ceia natalina e distribuição de presentes? Segundo o psiquiatra Moisés Groisman, especialista em terapia familiar, o importante é aproveitar a data para resolver tais questões. "O fundamental é que os problemas sejam solucionados de fato, e não apenas mascarados apenas porque é Natal", ressalta.

Segundo Groisman, se as brigas forem camufladas, o clima da festa não será agradável e, quando passar essa época, as diferenças voltarão. "Se a briga for entre irmãos, os pais devem interferir e forçar uma reconciliação", afirma. No caso de pais com filhos, os dois lados devem parar para pensar e assumir suas culpas, segundo o psiquiatra. "Outra situação comum é um casal brigar justamente nessa época, quando é feita a avaliação do ano. Isso pode acabar deixando marcas para os próximos anos, com uma má recordação de Natal", afirma.

Em caso de pais separados, a aflição fica por conta dos filhos, que muitas vezes não sabem como se dividir e ficam tristes a cada Natal. "O mais saudável é fazer um rodízio previamente determinado. E os pais não podem tentar mudá-lo em cima da hora fazendo chantagem sentimental. Deve ser um acordo respeitando os filhos", aconselha Groisman.