

# A noite de passagem de ano não é de folia para todos

2017-12-31 12:30:19

Na noite de passagem de ano há quem não lhe apeteça celebrar! A altura do natal e passagem de ano não são de felicidade e folia para todos, para algumas pessoas chega a ser a época mais deprimente do ano.



Pelos mais diversos motivos há sempre quem não tenha vontade de comemorar tanto o natal, como a passagem de ano. Há quem tenha o desejo de adormecer por volta do dia 23 de dezembro e só voltar a acordar no dia 2 de janeiro do ano seguinte.

Se é o seu caso saiba que não está sozinho. Muitas pessoas levam os últimos meses do ano à espera que o tempo passe, que o ano acabe. Numa esperança vã de que tudo melhore por milagre.

Um estudo efetuado entre a população britânica concluiu que cerca de um sexto destes ficam deprimidos na altura da passagem de ano, mas isso acontece um pouco por todo o mundo. Devido a esta ser uma altura de reflexão, de fazer um balanço do que foram os últimos 360 e alguns dias, a depressão e a ansiedade podem instalar-se.



Na passagem de ano existe uma pressão enorme sobre quem não tem vontade de sair e divertir-se, como se isso fosse uma obrigação. Amigos e familiares tendem a impedir que quem, por exemplo, tenha sofrido

## **Pplware Kids**

A noite de passagem de ano não é de folia para todos

uma perda, fique sozinho.

Mas, à medida que o final do ano se aproxima, é normal que grande parte das pessoas se sinta em baixo, nostálgica. Há sempre algum objetivo que não foi alcançado, alguma coisa que ficou por fazer.

Isso acontece porque somos humanos, porque temos sentimentos. Para além do que não foi alcançado no ano que termina, ainda há a ansiedade de que tudo continue da mesma forma no ano seguinte.

Se não lhe apetece sair de casa neste dia não saia. Faça um programa seu, como se de outro dia se tratasse. O que é importante é que essa vontade de se isolar não continue. Se for esse o caso converse com alguém próximo de si ou procure ajuda médica.