

Enquanto alguns celebram o final do ano, para outras pessoas, esta época tende a desencadear sentimentos de angústia. A famosa **síndrome de final de ano**, conhecida como '**Dezembrite**', é mais comum do que se imagina. No entanto, é possível adotar algumas estratégias para reduzir seus impactos.

A psicóloga **Sabrina Amaral**, da **Epopéia Desenvolvimento Humano**, destaca que neste período, as pessoas costumam fazer um balanço do que passou e planejar o próximo ano. "Mesmo sendo uma época de encontros com pessoas queridas, sentimentos de melancolia, estresse e autocobrança podem surgir. A síndrome é uma condição real e impacta muitas pessoas", destaca.

Ainda segundo a especialista, são inúmeros os fatores que despertam emoções pesadas e a dificuldade de lidar com as adversidades, fatores que podem afetar diretamente o equilíbrio emocional. Mas que é possível mapear alguns deles, já que costumam surgir especificamente neste período. Confira:

- Excesso de trabalho e dificuldade de gerir bem o tempo
- Falta de dinheiro e cobrança por presentes
- Conflitos em reuniões familiares e comparações com os outros
- Saudade de pessoas que já faleceram
- Pressão por felicidade e gratidão
- Cobrança por coisas que não realizamos

Para ela, a forma com que se vivencia a 'Dezembrite' difere de pessoa para pessoa, mas, que há uma concentração muito grande nas expectativas não atendidas: "Costumamos focar no lado negativo e esta atitude gera angústia e sentimentos de menos-valia. É fato que o impacto emocional é ainda maior para pessoas que são muito exigentes consigo mesmas. A partir daí é que podem surgir os sintomas físicos e psicológicos como ansiedade, irritabilidade, insônia, gastrite nervosa, entre outros", destaca.

Neste contexto, Sabrina Amaral sugere uma postura mais acolhedora com os próprios sentimentos, em vez de fuga e negação e, por isso, elencou **5 passos** que podem contribuir com este processo. Confira:

1. **Valorizando o positivo** Desenvolva o hábito de ressaltar seus aspectos positivos e qualidades, bem como suas vitórias e acontecimentos de vida que foram bons. Isso despertará em você uma sensação de contentamento e bem-estar, que são os ingredientes fundamentais para uma boa saúde emocional. Respeite suas limitações, valorize-se e agradeça por cada pequena conquista.
2. **Régua da autoexigência** Quanto mais somos exigentes conosco, mais ampliamos um estado emocional dolorido. Permita-se fazer uma reflexão mais generosa, analisando o que você fez bem e o que pode ser feito de forma diferente da próxima vez, transformando erro em aprendizado.
3. **Ressignifique** Já passou pela sua cabeça que, talvez o fato de não ter concretizado aquele plano que queria é consequência de você ainda não estar preparado para isso? Substitua a culpa pela habilidade e assim responda diferente numa próxima vez. Mas se você chegar à conclusão de que faltou força de vontade, reflita se o que você almeja é algo que genuinamente deseja, ou se está fazendo isso por outra pessoa.
4. **Expectativas** Ao invés de querer mudar o outro e criar expectativas, trabalhe sua reação frente as adversidades. Pense em estratégias para te ajudar neste momento: deixe claro seus limites (comunicação não-violenta é sua maior aliada nessas horas), diga **não** e evite discussões desnecessárias. Por fim, respire fundo e saiba que isso vai passar.
5. **Presente não é moeda de troca** Tenha em mente que o valor do presente não é proporcional ao tanto de afeto que você sente pela pessoa. Além disso, não é demérito você estar passando por dificuldades financeiras e, por conta disso, não conseguir presentear como gostaria. Faça um planejamento financeiro e assuma compromissos apenas com aquilo que vai caber no seu orçamento.

A especialista ainda ressalta que é muito normal sentir-se mais triste, ansioso ou estressado neste período, mas que é preciso tomar cuidado para não aliviar o sofrimento utilizando mecanismos como compras compulsivas ou até mesmo exagerar na comida ou na bebida. “Torne-se adepto da autocompaixão e valide seus sentimentos. Este é o começo do caminho”, indica.

## Estafa mental de final de ano, como evitar?

A psicóloga afirma que é preciso ter um plano para cumprir seus objetivos e alcançar sucesso, então sugere um **checklist** para te ajudar a 'driblar' o cérebro e os mecanismos de autossabotagem que te impedem de chegar lá.

E para quem quiser se aprofundar mais, neste **link** é possível encontrar alguns testes que podem ajudar muito neste processo.

**Sabrina Amaral** é psicóloga especialista em neurociência do comportamento, bacharel em Psicologia pela Universidade Metodista de Piracicaba, pós-graduada em Gestão e Estratégia de Pessoas pela INPG Business School e em Terapia Cognitiva Comportamental pela PUC-PR, possui ainda formação em Neurociência do Comportamento Humano e Programação Neurolinguística, além de certificações internacionais pela Omni Hypnosis Training Center em Master Coaching e em Hipnose Clínica Avançada.

Em mais de duas décadas de carreira treinou mais de 10 mil pessoas em cursos e palestras, é também a idealizadora da Epopéia Desenvolvimento Humano, que nasceu com propósito de gerar transformação positiva na vida das pessoas, embaixadora da Rede Mulher Empreendedora na cidade de Campinas (SP) e voluntária na *Humanitarian Coaching Network*.