As festividades de final de ano são, tradicionalmente, momentos de celebração, reflexão e reunião familiar. Entretanto, para um número crescente de pessoas, essas ocasiões também se apresentam como um período de estresse intenso, desencadeando ou agravando condições de saúde mental, especialmente a ansiedade. Especialistas em saúde mental têm expressado crescente preocupação com o impacto psicológico desta época do ano, particularmente para indivíduos já predispostos a transtornos ansiosos.

A Ansiedade como Epidemia Contemporânea

O transtorno de ansiedade é hoje uma das condições mais prevalentes em saúde mental. Segundo a Organização Mundial da Saúde (OMS), cerca de 3,6% da população global sofre de transtornos de ansiedade, o que representa aproximadamente 264 milhões de pessoas. No Brasil, os números são ainda mais alarmantes: o país lidera o ranking mundial, com 9,3% da população acometida por essa condição.

Caracterizada por preocupações excessivas e persistentes, acompanhadas de sintomas físicos como taquicardia, tensão muscular e dificuldade de concentração, a ansiedade apresenta impactos profundos na qualidade de vida. Ela afeta o desempenho profissional, as relações interpessoais e a capacidade de lidar com os desafios diários.

O final de ano, que combina demandas sociais e emocionais intensas, torna-se um terreno fértil para o agravamento desses sintomas.

Fatores Estressores no Final de Ano

As festas de final de ano vêm acompanhadas de diversas pressões, que podem ser especialmente desafiadoras para pessoas ansiosas:

1. **Expectativas Sociais e Familiares**: A obrigação de participar de reuniões familiares ou confraternizações pode ser fonte de grande desconforto para aqueles que já lutam contra a

ansiedade social.
2. **Pressão Financeira**: O consumo exacerbado associado a presentes, viagens e eventos pode gerar preocupações financeiras, acentuando o estresse.
3. **Reflexões de Fim de Ano**: Para muitos, a chegada de dezembro traz sentimentos de inadequação ou frustração, à medida que avaliam as metas não atingidas ou desafios enfrentados ao longo do ano.
4. **Sobrecarga Emocional**: O luto, a solidão ou memórias difíceis podem emergir com maior intensidade nesta época, aumentando a vulnerabilidade emocional.

A Perspectiva dos Especialistas

Especialistas em saúde mental destacam que o final de ano exige atenção redobrada a sinais de sobrecarga emocional. A psiquiatra Ana Beatriz Barbosa afirma que “as festividades podem amplificar os sintomas de ansiedade devido à combinação de demandas externas e conflitos internos”. Segundo ela, o autocuidado e o planejamento são essenciais para minimizar esses impactos.

O psicólogo Marcelo Tavares complementa: “Muitas pessoas subestimam a importância de estabelecer limites claros. Dizer ‘não’ a convites que causam desconforto é uma atitude saudável e necessária para preservar a saúde mental”.

Os especialistas também destacam a importância de estratégias de regulação emocional, como a prática da meditação, a adoção de rotinas estruturadas e a busca por suporte psicoterapêutico quando necessário.

Ansiedade e Convivência Familiar

Uma área particularmente delicada é a convivência familiar durante o final de ano. Desentendimentos acumulados ao longo do tempo ou dinâmicas tóxicas podem exacerbar sintomas de ansiedade. Neste contexto, a mediação de conflitos e a prática de uma comunicação empática tornam-se ferramentas indispensáveis para amenizar tensões.

Como Aliviar os Impactos da Ansiedade no Final de Ano

Os especialistas sugerem algumas práticas que podem ajudar indivíduos ansiosos a enfrentar este período com mais serenidade:

- **Planejamento Antecipado**: Organização das atividades e das finanças para evitar imprevistos e gastos excessivos.
- **Gestão de Expectativas**: Reconhecer que não é necessário atender a todas as demandas sociais ou financeiras da época.
- **Tempo para Si Mesmo**: Reservar momentos de descanso e autocuidado, seja por meio de leituras, práticas de mindfulness ou hobbies prazerosos.
- **Limites Saudáveis**: Estabelecer fronteiras claras quanto a situações ou interações que possam causar desconforto excessivo.

A ansiedade é um reflexo multifacetado das pressões contemporâneas, mas sua intensificação no final de ano aponta para a necessidade de repensar a forma como vivemos este período. Mais do que um momento de consumo ou celebração obrigatória, as festas de final de ano poderiam ser ressignificadas como um tempo de introspecção, conexão genuína e solidariedade.

A abordagem coletiva e individual para a saúde mental exige conscientização e ações proativas. O apoio mútuo, combinado com o fortalecimento de políticas públicas voltadas para o bem-estar emocional, será fundamental para reduzir os impactos deste desafio de saúde mental em larga escala.