

**Luni 18**  
↑2°C | ↓-3°C  
Ninsoare



**Marti 19**  
↑3°C | ↓-5°C  
Soare, nori



**Miercuri 20**  
↑1°C | ↓-4°C  
Soare, nori



**Joi 21**  
↑2°C | ↓-2°C  
Soare, nori



**Vineri 22**  
↑3°C | ↓0°C  
Soare, nori



**Sâmbătă 23**  
↑5°C | ↓-1°C  
Soare, nori



**Duminică 24**  
↑0°C | ↓-1°C  
Ploi



## EȘTI SINGUR DE SĂRBĂTORI?

# Te poți bucura de momentele magice ale Crăciunului și Anului Nou, chiar dacă nu ai un partener de viață și nici familia aproape!

Am crescut cu concepția că Sărbătorile de Iarnă sunt unele dintre cele mai fericite momente ale anului, însă specialiștii spun că nu este deloc așa. Pentru mulți oameni, mirajul feeric al Sărbătorilor constituie punctul de declanșare a episoadelor depresive. Tristețea apăsătoare îi afectează în special pe cei care sunt singuri în această perioadă, fără familie, prieteni sau un partener de viață.



Majoritatea oamenilor au așteptări foarte mari de la clipele petrecute de Sărbători, mai ales că multe dintre filmele și reclamele care se difuzează acum fac o promovare nerealistă a unui Crăciun ideal. De aceea, mulți în loc să caute Sărbătorile potrivite pentru ei, le caută pe cele perfecte, iar de aici până la a resimți puternic sentimentul de singurătate și a se deconecta de la realitatea înconjurătoare mai este doar un pas.

### Izolarea și melancolia de Sărbători

Izolarea socială, în special în zilele de Crăciun și în noaptea de

Revelion, este una dintre cele mai importante semne ale apariției depresiei. În general, oamenii depresivi sunt singuratici și evită interacțiunea socială. Feeria Sărbătorilor de Iarnă în singurătate îi face, însă, să se simtă cu atât mai mult singuri și nedoriți, întrebându-se de ce nu pot fi și ei atât de fericți în aceste momente, precum ceilalți. Evenimentele importante din timpul anului (și nu numai), le stârnesc amintiri foarte plăcute despre cum obișnuiau

să le petreacă în trecut, despre cât de bine era atunci comparativ cu momentul actual. Această situație apare mai ales în cazul celor care au suferit o pierdere importantă – fie decesul unei persoane dragi, fie despărțirea de partenerul de viață. Oricare ar fi motivul pentru care s-a ajuns aici, Sărbătorile de Iarnă petrecute în singurătate pot declanșa sentimente de pierdere, neaportare, scăderea stimei față de sine sau respingere.

## Cum să te simți bine în singurătatea ta?

Oamenii au nevoie de conexiuni speciale cu cei din jur pentru a fi fericți, au nevoie să ofere și să primească afecțiune. Cu atât mai mult, în zilele în care membrii familiei și prietenii se adună în jurul meselor îmbelșugate și se bucură de spiritul sărbătorii. Însă în cazul în care aceste lucruri nu se întâmplă, există numeroase activități plăcute care pot ajuta la ridicarea moralului.

Singurătatea la sfârșit de an nu este nici pe departe cel mai rău lucru din viața unui om. Dimpotrivă! După un an dedicat muncii și supunerii stresului, este momentul să relaxării și îmbogățirii spirituale. Iar acest lucru se realizează cel mai bine în singurătate. Frumusețea Sărbătorilor de Iarnă nu constă în decorațiunile speciale, în petrecerile somptuoase cu mâncare și băutură în exces, ci în tot ceea bu-



cură sufletul, aduce liniște și mângâiere sufletească. Specialiștii [www.depresiv.ro](http://www.depresiv.ro) recomandă ca, de Sărbători, oamenii singuri să aibă curajul să înceapă noi obiceiuri, tradiții. În acest fel nu se mai gândesc la modul în care obișnuiau să le petreacă în trecut. Iată ce poți face ca să te simți bine în singurătatea ta, de Crăciun și Anul Nou!

- Să te răsfeți cumpărându-ți un cadou,
- Să ajuți o persoană nevoiașă. Ce poate fi mai înălțător decât să dăruiești din puținul tău unui sărman care poate nu are nici cât tine. Sufletul îți va sălta de bucurie când vei vedea

strălucirea din privirea lui,

- Să organizezi o petrecere, chiar dacă nu ai partener de viață,
- Să ieși în oraș să te plimbi. Cu siguranță vei mai întâlni oameni la fel de singuri,
- Să te relaxezi profund citind! Profită de ocazie că ești singur și nu te deranjează nimeni, ia o carte și lecturează în voie. Cititul te relaxează psihic și îți înfrumusețează sufletul. Studiile arată că în doar șase minute de citit, tensiunea arterială scade, iar mușchii se relaxează,
- Să inventezi tradiții noi! Este minunat să experimentezi creând lucruri,

obiceiuri care se disting de cele existente acum și care, în timp, vor fi consfințite prin tradiție,

- Să te bucuri de singurătatea ta! Fii conștient că Sărbătorile nu înseamnă reclame, alergat după diverse lucruri și tot felul de excese, ci o pauză de la tot sistemul în care ai fost angrenat peste an. Primește-o cu bucurie și profită de aceste zile în care ești doar cu tine și învață să te iubești, să te prețuiești și să fii mai bun. Mișcă-te, fă sport, acum vei avea timp să faci tot ceea ce n-ai putut face tot anul.
- Și nu uita! Dacă ai nevoie de sfatul unui specialist, platforma online [www.depresiv.ro](http://www.depresiv.ro) reprezintă un punct solid de sprijin în această direcție. Aici găsești informații complexe despre tulburările specifice, sfaturi pentru tratarea acestora și explicarea factorilor ce conduc la apariția unor astfel de dispoziții, de către specialiști avizați din domeniul psihiatriei.

# Horoscop

## Berbec

21.03 - 20.04



Intri în atmosfera Sărbătorilor cu o carieră bine aspectată. Vei fi apreciat, laudat, încurajat și cu o primă pentru merite deosebite. Ba chiar, există posibilitatea să te bucuri de o mărire de salariu începând de anul viitor. Așa că, nu-i de mirare dacă vei auzi gurile rele punându-ți bețe-n roate.

## Taur

21.04 - 21.05



Ca să te bucuri cu adevărat de Sărbătoarea Nașterii Domnului, începi încă de pe acum să te dedici casei și familiei, în cea mai mare parte a timpului. Vei trăi sentimente înălțătoare. Mai ales că perioada se anunță favorabilă soluționării conflictelor și consolidării relațiilor de prietenie.

## Gemeni

22.05 - 21.06



Săptămâna din preajma Crăciunului te va găsi foarte preocupat de starea financiară. Zilele acestea aproape totul se învârtă în jurul banilor. Fie că faci tranzacții, cumpărături, îți achiziționezi datorile ca să nu intri cu ele în noii an, nu prea îți mai rămâne timp și de altceva. Încearcă să nu fii risipitor!

## Rac

22.06 - 22.07



Ai posibilitatea de a câștiga mulți bani în ultima perioadă a anului și toate energiile tale se vor canaliza în această direcție. Astrele favorizează investițiile și tot ce ține de speculațiile financiare. Te vei bucura de susținerea necondiționată a partenerului de viață, indiferent de decizii.

## Leu

23.07 - 22.08



Vei fi prins cu multe afaceri de familie, chiar dacă ai prefera să nu te sâcăie nimeni cu tot felul de probleme. Acum vei putea demonstra că ești om de bază și vei câștiga respectul familiei. La serviciu există riscul să faci o greșală majoră, iscată de un moment de neatenție.

## Fecioară

23.08 - 21.09



Chiar dacă mai sunt câteva zile până la sărbătoarea Nașterii Domnului, tu vei avea parte încă de pe acum de multe bucurii. Mici cadouri, excursii la munte, petreceri neașteptate, reduceri la lucrurile pe care ți le dorești. Toate acestea îți vor reda sau îți vor consolida buna dispoziție.

## Balanță

22.09 - 22.10



Te așteaptă mari emoții în preajma Sărbătorilor. Poate fi un răspuns legat de o relație, un examen greu sau o veste atât de importantă încât ți-ar putea aduce schimbări importante în viață. Nu ai altceva de făcut decât să te pregătești psihic. Atitudinea ta va fi foarte importantă.

## Scorpion

23.10 - 21.11



Zilele din preajma Crăciunului constituie o perioadă favorabilă curățeniei generale din viața ta, așa că ar fi bine să te aduni și să faci acele mutări pe care le-ai tot amânat. Pot fi lucruri serioase ca, de exemplu, să ieși dintr-o relație care nu te satisface, sau să-ți schimbi locul de muncă.

## Săgetător

22.11 - 20.12



În ultimele zile din an, se pare că viața ta socială va fi mai plină și mai interesantă decât în oricare altă perioadă. Vei avea numeroase momente în care să te distrezi și să strălucești, vei primi invitații la petreceri unde vei cunoaște lume nouă. Asta, desigur, dacă vei ști să vezi aceste ocazii.

## Capricorn

21.12 - 19.01



Pentru tine, finalul de an este perioada oportună depășirii limitelor. Vei întâlni oameni deosebiți și interesanți, de a căror companie ar fi indicat să profiți din plin. Experiențele pe care le vei avea, deși se vor arăta sub forma unor distracții, te vor ajuta să evoluezi și să privești altfel viața.

## Vărsător

20.01 - 18.02



Vei fi cam tensionat în perioada dinaintea Crăciunului, vei simți că nu poți să stai locului și nu vei avea prea multă răbdare (nu că în general ai străluci la acest capitol) cu cei din jur. Revederea cu un vechi prieten te binedispune, pentru că vei afla noutăți care te vor amuza copios.

## Pești

19.02 - 20.03



Din păcate, calculele pe care ți le faci acum, care preced Sărbătorile, au foarte puține șanse să iasă așa cum ți-ai dori, mai ales sub aspect sentimental. Vei evalua situația de zece ori și tot nu îți va ieși socoteala. Nu e vorba de vreun incident nefericit, ci mai degrabă de lipsa de convingere.