Gdy świąteczny stres przerasta: jak zadbać o atmosferę i bezpieczeństwo

Okres świąteczny często bywa obciążony silnym stresem. Kumulacja napięcia finansowego, przeciążenie przygotowaniami, nadmierne oczekiwania i obecność alkoholu mogą sprawić, że atmosfera świąt staje się daleka od wyobrażanego spokoju. Najbardziej niebezpieczne jest to, że te czynniki działają jednocześnie. W takiej mieszance nawet drobna sytuacja może zainicjować agresywną reakcję — od podniesionego głosu, przez obrażanie, aż po przemoc fizyczną.

Presja finansowa

Święta wiążą się z większymi wydatkami: zakupami spożywczymi, wyjazdami, prezentami, dekoracjami. Dla wielu rodzin to okres, w którym budżet pęka w szwach, a poczucie konieczności „zrobienia wszystkiego jak należy" powoduje ogromne obciążenie psychiczne. W sytuacji kiedy pojawia się lęk o pieniądze lub wstyd związany z brakiem możliwości spełnienia oczekiwań, narasta frustracja, a ta może łatwo prowadzić do wybuchu agresji. Konflikty o wydatki stają się częstym powodem kłótni, szczególnie tam, gdzie od dawna istnieje napięcie związane z finansami. Dla osób, które na co dzień doświadczają przemocy ekonomicznej okres świąteczny jest jeszcze bardziej obciążający.

Przygotowania do świąt

Świąteczne przygotowania często spoczywają na jednej lub dwóch osobach. Najczęściej są to kobiety. Gotowanie, sprzątanie i planowanie potrafią zamienić dom w miejsce ciągłego pośpiechu i napięcia. Przeciążenie obowiązkami, brak odpoczynku, presja czasu i poczucie braku wsparcia mogą prowadzić do narastającej irytacji. W takiej atmosferze nawet drobiazg — przypalone ciasto, spóźnienie kogoś z rodziny, brak zaangażowania domowników — może wywołać nadmierną i nieproporcjonalną reakcję. W takiej sytuacji nie trudno o krzyk i awanturę, która przyćmiewa „magię" świąt.

Alkohol na świątecznym stole

W wielu polskich domach święta są ściśle powiązane z alkoholem. Mamy więcej wolnego, spotykamy się ze znajomymi i rodziną, co jest okazją do sięgania po alkohol często w zbyt dużych ilościach. Picie „dla rozluźnienia" często działa odwrotnie. Zamiast wprawiać w błogi stan, zmniejsza samokontrolę, nasila impulsywność i obniża zdolność do konstruktywnej rozmowy. Jest to szczególnie niebezpiecznie tam, gdzie już wcześniej istniały trudności. Nierozwiązane konflikty, napięcia partnerskie, przemoc — alkohol może stać się wyzwalaczem.

Wysokie oczekiwania i mit idealnych świąt

Media, reklamy i tradycja kreują obraz perfekcyjnych świąt: uśmiechnięta rodzina przy stole, harmonia, wzruszenia, brak problemów. Tymczasem rzeczywistość bywa inna — ktoś jest zmęczony, ktoś przeżywa stratę, ktoś boi się rodzinnych zgromadzeń. Gdy oczekiwania rozmijają się z realnością, pojawiają się rozczarowanie i pretensje. „Dlaczego nie potrafisz się cieszyć?" „Mogłabyś się bardziej postarać!" – takie komunikaty tylko zwiększają napięcie. Im bardziej próbujemy wymusić idealną atmosferę, tym silniejsza jest frustracja wszystkich uczestników spotkania.

Jak tworzyć bezpieczne święta

Okres świąteczny może być spokojny dla wszystkich domowników. Należy jednak o to świadomie zadbać. Oto kilka rzeczy o których warto pamiętać:

Otwarta rozmowa o potrzebach i granicach **–** warto porozmawiać o oczekiwaniach. Dobrze jest poruszyć temat przygotowań, jak i samego spędzania świat. Jasne ustalenia zmniejszają ryzyko konfliktów. Ważne jest także mówienie o własnych granicach, np. „potrzebuję chwili odpoczynku", „nie chcę rozmawiać o polityce".

Redukowanie presji i obniżanie oczekiwań – pamiętajmy, że święta nie muszą być „idealne" i wyglądać jak w socjalmediach czy reklamach. Nadmierna presja, którą czasami sami sobie narzucamy, perfekcyjne potrawy, wyszukane i drogie prezenty oraz wystawne gościny generują stres. Pozwólmy sobie na prostsze rozwiązania — mniej potraw, mniej gości, mniejsze zakupy zaplanowane z wyprzedzeniem. To wszystko może znacząco obniżyć napięcie.

Świadome planowanie i podział obowiązków – Chaos organizacyjny często przeradza się w frustrację, która może prowadzić nawet do agresji. Wcześniejsze wspólne ustalenie harmonogramu przygotowań i równy podział obowiązków zapobiega poczuciu przeciążenia jednej osoby. Każdy może mieć swoją rolę — nawet niewielką.

Przestrzeń na emocje – Święta mogą być trudne dla osób w żałobie, samotnych, zmęczonych. Dobrze jest stworzyć atmosferę, w której można otwarcie powiedzieć, że coś jest dla nas przytłaczające. Akceptowanie emocji innych zmniejsza konflikty i poczucie napięcia.

Ustalanie „strefy bez konfliktów" – Niektóre tematy zawsze powodują spięcia i warto uzgodnić, że w święta ich unikamy. Dobrze jest nie rozmawiać o polityce, oceniać stylu życia, krytykować wyborów innych.

Czas na odpoczynek – kiedy jesteśmy przemęczeni, dużo częściej reagujemy nerwowo.
W okresie świat warto zadbać o dobry sen, spacer, chwilę ciszy. Jeśli atmosfera robi się gęsta, krótki moment na świeżym powietrzu może rozładować napięcie.

Odpowiedzialne podejście do alkoholu – Wiele aktów przemocy ma związek z nadużywaniem alkoholu. Warto ograniczyć jego ilość w święta, a także szanować decyzję osób, które nie chcą pić. Trzeźwe święta to spokojniejsze święta. Dajemy też dobry przykład dzieciom,
że można świętować i spotykać się z najbliższymi bez obecności alkoholu.

Obserwowanie sygnałów stresu u innych – Nagłe wycofanie, drażliwość, milczenie czy spięcie mogą wskazywać, że ktoś jest na granicy wytrzymałości. Wczesna reakcja — rozmowa, propozycja przerwy, wsparcie — może zapobiec eskalacji konfliktu.

Bezpieczeństwo dzieci jako priorytet – Warto uważnie obserwować najmłodszych: dzieci szybko wyczuwają napięcia i boją się podniesionych głosów. Zapewnienie im spokojnej przestrzeni, wyjaśnianie sytuacji i wsparcie emocjonalne jest kluczowe.

Świadome budowanie pozytywnej atmosfery – drobne gesty tj. wdzięczność, komplement, pomoc bez proszenia — tworzą klimat spokoju. Unikanie wścibskich pytań i komentarzy np. „kiedy poznamy twoją dziewczynę?", „kolejny rok czekam na wnuki" czy „przy twojej wadze nie radziłabym kolejnego serniczka" spowodują ze ten czas będzie bezpieczniejszy. Wprowadzajmy też tradycje rodzinne – wspólne gry, oglądanie filmów, śpiewanie kolęd.
To wzmacnia więzi rodzinne i skupia uwagę na tym, co naprawdę ważne.

Podsumowanie

Święta — choć kojarzone z radością i bliskością — mogą stać się okresem nasilonego stresu i konfliktów. Świadome planowanie, realistyczne oczekiwania oraz otwarta komunikacja są kluczowe dla zachowania spokoju. Znaczenie ma również równomierny podziału obowiązków, troska o emocje wszystkich domowników — zwłaszcza dzieci — oraz ograniczenia alkoholu. Dzięki uważności, empatii i prostym zasadom można stworzyć atmosferę, w której każdy czuje się bezpieczny, a świąteczny czas staje się naprawdę dobry dla wszystkich.

Joanna Knutel – psycholog
Ośrodka Interwencji Kryzysowej w Górnie

Źródła:

- https://noizz.pl/spoleczenstwo/przemoc-domowa-nie-robi-sobie-przerwy-w-swieta-ruszyla-akcja-pobite-bombki/7wkwlvb
- https://www.medonet.pl/psyche/uzaleznienia,alkoholowe-swieta–terapeutka–to-jak-wejscie-do-klatki-lwa-i-czekanie-na-pozarcie,artykul,00312315.html
- https://www.mp.pl/pacjent/psychiatria/aktualnosci/134906,swieta-na-liscie-najbardziej-stresujacych-wydarzen-w-zyciu
- Godlewska, „Jak przeżyć święta i nie zwariować?”, Uniwersytet SWPS
- Bożewicz, M. Feliksiak i J.Scovil „Boże Narodzenie 2023”, Komunikat z badań CBOS, Nr 155/2023.