



Editoriale - Natale e solitudine: come affrontare il “Christmas blues” e ritrovare serenità

Roma - 26 dic 2025 (Prima Notizia 24) Le feste possono amplificare solitudine e tristezza, tra aspettative social e immagini “perfette” sui social. Ecco consigli pratici per stare meglio: amicizie, natura, hobby creativi, volontariato e meno chatbot e social.

Il periodo delle festività è sempre un momento critico per le persone che non stanno bene, che vivono in un contesto di solitudine psicologica. È infatti proprio in questi giorni di presunta felicità che possiamo finire con il percepirci erroneamente come inadeguati e inadatti alla società moderna ed alle sue pretese. Si parlava un tempo di “Christmas blues” e cioè di ‘stato depressivo natalizio’: oggi le statistiche confutano l’idea che a Natale ci siano un aumento dei suicidi e dei ricoveri in ospedale ma, è altresì un dato di realtà che le persone più sensibili non vivano affatto bene queste festività. Fino ad un paio di decenni orsono, le famiglie più ampie e numerose fungevano da parafulmine, da fattore di protezione all’isolamento ma oggi, soprattutto nei centri metropolitani, una parte ampia della popolazione vive da sola e passa da sola anche il periodo festivo. La nuova tendenza è quella di rifugiarsi nelle chatbot online, nel cercare di combattere la solitudine con sistemi di IA, intelligenza artificiale. Le immagini sui vari social mostrano situazioni irrealistiche di amore e felicità natalizia che non possono che deprimere qualsiasi persona comune. Io credo che stavolta non si debba ricorrere allo psicoterapeuta, se non nei casi più gravi e estremi, quanto bensì affidarsi al cosiddetto ‘rimedio della nonna’. Suggerisco a chiunque non si trovasse in una buona situazione, di chiedere ad un amico se possa unirsi a lui (o lei) e festeggiare insieme le festività. Dedicarsi ad hobby artistici e trascorrere dei giorni all’aria aperta, nella natura, fare del volontariato sono tutte splendide idee che aiutano a ricaricarsi di positività. Bisogna gestire meglio del solito il tempo che passiamo sui social media e se possibile limitare l’accesso ai profili che potrebbero rattristarci. *= Psichiatra

di Edoardo Favaretti Venerdì 26 Dicembre 2025