



Η μελαγχολία των Χριστουγέννων

Κάθε χρόνο νιώθω ότι πρέπει να είμαι ευτυχής, ότι πρέπει να περνώ αρμονικά τις εορτές των Χριστουγέννων. Νιώθω μία θλίψη που αδυνατώ να διαχειριστώ.

Η μελαγχολία των Χριστουγέννων είναι μία περιστασιακή θλίψη που πολύς κόσμος βιώνει πριν ή κατά τη διάρκεια των εορτών. Τα Χριστούγεννα δεν παύουν να αποτελούν τη συνέχεια μιας πραγματικότητας η οποία συχνά απέχει από το ιδανικό,

πόσο μάλλον στις δύσκολες εποχές που ζούμε.

Για όσους αισθάνονται ευάλωτοι, οι υψηλές προσδοκίες αναπόφευκτα θα μεταμορφωθούν σε απογοήτευση, τινάζοντας έτσι τα πάντα στον αέρα. Αδυναμία αντίληψης ευχαρίστησης, στρες, θλίψη, ενοχές, στροφή προς το παρελθόν, σύγχυση, κόπωση, αϋπνία, αποτελούν χαρακτηριστικά συμπτώματα της μελαγχολίας των εορτών.

Προκειμένου να μειώσετε την

συναισθηματική σας φόρτιση θα σας βοηθήσει να απομυθοποιήσετε την σημασία των ημερών και την πίεση τους, να μην καταπιέξετε αυτό που πραγματικά νιώθετε, να κινητοποιηθείτε να είστε καθημερινά δραστήριος και να αποφεύγετε την απομόνωση, να καλλιεργείτε πάντα ρεαλιστικές προσδοκίες για τον εαυτό σας και τέλος να αποδεχτείτε μία παροδική μοναξιά και μελαγχολία σε εποχές όπου νιώθετε ευάλωτος.

Reflections at Rookwood 02 9764 6088

Funeral Notices, Death Notices & Obituaries Australia
www.deathandfuneralnotices.com.au

**ΓΙΑ ΚΑΤΑΧΩΡΗΣΕΙΣ
 ΠΕΝΘΟΥΣ ΜΝΗΜΟΣΥΝΩΝ
 ΤΗΛΕΦΩΝΗΣΤΕ ΣΤΟΝ "ΚΟΣΜΟ"
 9564 3288**



Αξιοπιοιο • Ειλικρινές • Αξιοπρεπές

Euro Funeral Services

Τηλ. 9759 9759

ΕΛΛΗΝΙΚΟ ΓΡΑΦΕΙΟ ΤΕΛΕΤΩΝ

Εξυπηρετούμε όλο το Σύδνεϋ



- **Αποκλειστικά για την Ελληνική Παροικία**
 Πληρώστε την κηδεία με μηνιαίες δόσεις για δύο χρόνια.
- **Προκαταβολική αγορά τάφου στο κοιμητήριο σε τωρινές τιμές**
ξεπληρώνοντάς τον με δόσεις για δύο χρόνια.



- **Μνημείο τάφου - το ίδιο με δόσεις.**
- **Μετακομιδή σορού στην Ελλάδα, μπορεί επίσης να συμπεριληφθεί στο σχέδιο αποπληρωμής.**
- **Το σχέδιο πληρωμών διατίθεται επίσης για συνταξιούχους γήρατος.**



14334

- **Δωρεάν λεωφορεία απο τις εκκλησίες για τα κοιμητήρια**

Head Office and Chapel

890 Canterbury Rd.,
 Roselands, 2196

•
 10 Hassall Street
 Parramatta, 2150