

Budapest, 2016. december 26. - **Bár a magányosoknak lelki megterhelés a karácsony, szakember segítsége nélkül is képesek lehetnek ünnepelni Makai Gábor pszichológus szerint.**

A szakember az M1 aktuális csatorna hétfő esti műsorában azt mondta: a magányos emberek általában beszűkülnek, elhiszik, hogy "minden mindegy", és "önsajnálatba fordulnak". Gyakran lemondanak társas kapcsolataikról, "falakat emelnek maguk köré", így nem képesek reálisan megítélni magukat, ezért fontos, hogy segítséget kapjanak. Ehhez nem feltétlenül kell szakember, egy ismerős is lehet, aki felismeri a problémát és kapcsolatba lép az érintettel, aki nem fogja a segítséget visszautasítani - fejtette ki Makai Gábor.

A pszichológus szerint a magányosak is képesek lehetnek az ünneplésre, mivel - mint fogalmazott - a karácsony minden olyan ember ünnepe, aki részese akar lenni.