

## ¿Sabes qué es la “Depresión navideña”?

Es un conjunto de síntomas que sólo aparecen durante el invierno o la temporada Navideña. Se caracteriza por un estado de ánimo triste la mayor parte del tiempo, sensación de vacío, irritabilidad, fatiga, dificultades para concentrarse, falta o aumento de apetito y problemas del sueño. Los niños, niñas y adolescentes manifiestan este tipo de comportamiento con estados de ánimo de enojo e irritabilidad y no tristeza.

Se considera un factor de riesgo ya que durante su aparición puede presentarse ideación suicida.

Durante el invierno un día tiene menos horas con luz de sol en comparación con otras estaciones del año; existen estudios médicos que afirman que esta situación altera el ritmo de sueño, y la química cerebral, provocando así cambios en el estado de ánimo.

Si bien los cambios biológicos son importantes, la depresión navideña no sólo está sujeta a este elemento.

El invierno y la Navidad están asociados a ideas de paz, unión familiar, regalos, fiestas y alegría, cuando esta época no es vivida de esta manera, se pueden generar sentimientos de fracaso e infelicidad.

Incluso asociamos la Navidad con una época de bonanza económica, donde se compran regalos, se hacen cenas ostentosas, se compra excesivamente, planteando un modelo de éxito que no necesariamente es real o que llevará a la felicidad.

Aquellas personas que no pueden estar con su familia, que se encuentran lejos, que han pedido a familiares o seres queridos, es común que experimenten nostalgia, soledad y añoranza que se pueden prologar por toda la temporada.

Además durante esta época es común que las personas hagan una recapitulación de todo lo que les aconteció durante el año incluidas aquellas experiencias que no resultaron gratas o placenteras, lo que puede repercutir en que los recuerdos que se tienen y los pensamientos que se generan sean negativos. A pesar de que sí existieron momentos positivos y alegres, se seleccionan aquellos que producen tristeza y malestar.

Este año nos enfrentaremos a la primera temporada Navideña después del Sismo del 19 de septiembre, esta experiencia resultó difícil para la Ciudad de México, y

será comprensible que nos enfrentemos a recuerdos y emociones que nos produzcan tristeza.

Como seres humanos el sentir una gama de emociones es lo que nos permite interactuar entre nosotros. El sentir tristeza o irritabilidad no son signos de que algo va mal con nosotros; las emociones, incluso aquellas que no son placenteras, son necesarias para enriquecer nuestra vida.

La depresión es una alteración en el estado de ánimo que necesita ser detectada por un profesional de la salud y que tiene que cumplir con una serie de características, entre ellas un periodo de tiempo, para poder ser diagnosticada. No todas las personas que están tristes tienen depresión.

Por lo tanto es importante tener en cuenta que la Navidad no consiste en gastar dinero, que todas las personas pueden decidir si quieren festejarla o no, y si deciden hacerlo no tiene que ser como se nos plantea.

Que puede ser un buen momento para pasar tiempo con nuestros seres queridos y familiares; pero si no es posible hacerlo, existen otros 364 días en el año para poder mostrar nuestro amor y afecto a esas personas.

Si en esta temporada se presentan cambios en el estado de ánimo existen estrategias que podemos considerar para sentirnos mejor y resolver la situación:

- Céntrate en recuerdos y pensamientos reales y positivos
- Expresa todas esas cosas que te molestan o te causan tristeza
- Haz ejercicio
- Ten un estilo de vida saludable
- Dedica tiempo a ti y a las cosas que te gustan hacer
- Las muestras de afecto nos ayudan a enfatizar las emociones positivas y a fortalecer nuestras redes de apoyo

Recordemos que esos momentos difíciles que hemos pasado, nos pueden ayudar a desarrollar habilidades para ser resilientes en la vida; todas las personas pasamos por malos momentos pero también nos reponemos, nos podemos volver a levantar y si es necesario podemos pedir ayuda.

Si en esta temporada navideña presentas cambios en el estado de ánimo, que se tornan constantes, es necesario acudir con un profesional de la salud mental.

En “Like a la Vida, el suicidio no aplica” estamos para apoyarte.