



## Depresión navideña: Los sueños derretidos de la navidad

Psicología, 08/12/2016



El trastorno afectivo estacional (TAE), depresión estacional, depresión invernal o tristeza en tiempo de invierno, es un trastorno del estado de ánimo caracterizado por la presencia de síntomas de depresión durante una cierta época del año, generalmente en invierno. Regularmente, los síntomas se manifiestan al final del otoño o principios del invierno y desaparecen durante el verano. Un tipo menos común ocurre durante el verano; comienza al final de la primavera o inicios del verano y desaparece durante el invierno.

El Manual Diagnóstico y Estadístico de los Trastornos Mentales lo define como un especificación de patrón estacional para el trastorno depresivo mayor que ocurre en una determinada época del año y es recidivante. La prevalencia de la enfermedad es mayor en lugares con noches invernales de mayor duración.<sup>1</sup> Se cree que el TAE es causado «por la respuesta del cerebro a la disminución de la exposición a la luz natural», lo que provoca niveles bajos de serotonina y melatonina, encargados de regular los ciclos de sueño y vigilia y el estado de ánimo.

En los casos de invierno, los síntomas más comunes son: cambios en el apetito, aumento de peso, fatiga, somnolencia (poco común en otros tipos de depresión), desesperación, irritabilidad, ansiedad y anhedonia. En la depresión de verano existe falta de apetito, pérdida de peso, insomnio, irritabilidad y ansiedad. Se ha comprobado que la exposición repetida luces brillantes (como el caso de lámparas fluorescentes) es efectiva como tratamiento, probablemente por la implicación de la luz en la restauración de los niveles de serotonina.

Muchas personas sufren de depresión durante la época decembrina, sin que necesariamente esto se relacione con la depresión estacional. Las Navidades constituyen una época del año que, aunque no lo parezca, pueden ser fuente de estrés, frustraciones y melancolía. Desde diferentes medios nos bombardean con escenas felices de las navidades, pero en la realidad no todo es tan bonito y tan alegre.

Entre los síntomas que pueden presentar se encuentran:

Tristeza y melancolía al llegar la Navidad.

Nostalgia exagerada.

Frustración al no contar con lo que supuestamente otros sí tienen.

Aislamiento.

Amargura.

Pensamientos negativos.

Tristeza por la ausencia de otra persona.

Apatía ante los festejos de esta época.

Las causas son diversas entre ella se encuentran:

1. Llegan las vacaciones y para los pequeños es motivo de ilusión. Pero para los adultos esto puede suponer una fuente extra de estrés: ocuparse de compras, organizar eventos y comidas, obligaciones sociales, etc.
2. En estas fechas se celebra el fin de año y la entrada en un año nuevo. El cambio de año suele ser el momento de hacer balance de los objetivos cumplidos, de lo que nos queda por hacer, etc. Puede ser que nos demos cuenta de que no siempre conseguimos todo lo que nos proponemos.
3. Cuando hay personas queridas que ya no están, aunque el duelo no sea reciente, es normal echarles especialmente de menos en estas fechas de reunión.
4. La Navidad es la época de menos horas de luz, con las noches más largas, eso unido al clima hace que tendamos a encerrarnos en nosotros mismos y sentirnos tristes. Está demostrado que durante los meses de menos luz, las dolencias relacionadas con el estado de ánimo se intensifican.
5. En Navidad parece que estamos obligados a sentirnos felices. Esta obligación actúa como una toma de conciencia de aquellas personas que no se sienten felices. Es decir, para los que sienten melancolía, esa obligación se convierte en frustración y se genera el efecto contrario, se intensifica el malestar.

Cómo evitar o solucionar la depresión navideña

Si te sientes triste, melancólico/a y apagado en una época como la navideña, es fundamental que tomes nota de los siguientes

consejos básicos que te proponemos a continuación:

Expresa esas emociones negativas o conflictivas que puedas sentir en estos momentos. Un amigo o un familiar pueden serte de gran ayuda.

Levanta tu estado de ánimo con actividades que te ayuden a desconectarte y a sentirte mejor contigo mismo/a.

Trata de rodearte de personas positivas.

Evita cualquier situación negativa o conflictiva que pueda influir en tu estado actual.

Aquellas actividades que puedan tener sentido o ser útiles (como actividades de caridad) pueden ayudarte a sentirte mejor mientras haces algo por los demás

Cambia tus expectativas: No esperes a la Navidad y el Año Nuevo para ser feliz, simplemente recibe estas fechas sin esperar grandes acontecimientos, vívelas como unas fiestas más.

No pienses que la navidad y el Año Nuevo son la solución a tus problemas emocionales y sean estas fechas las que llenen los vacíos afectivos que hay en tu interior. Si crees que tu vida no tiene sentido dale un cambio, tienes todo un año y los que vendrán para lograrlo.

Aumenta tu capacidad para ilusionarte y date la oportunidad de sentirte contento, es trabajo sólo tuyo.

Si nuestro estado de ánimo anda por los suelos, es momento de revisar nuestro interior para lograr deshacernos de ese pasado que nos atormenta. Con este ejercicio podremos además conocer aquellas conductas que nos limitan y que nos impiden cambiar el rumbo de nuestra vida. No permitas que los pensamientos derrotistas y negativos aparezcan, sustitúyelos por los de carácter positivo.

Evita el agotarte mentalmente con las compras, la comida, los regalos, las visitas e intenta relajarte y disfrutar del momento. Puedes ayudarte haciendo una lista de lo que tienes que hacer, establece prioridades y delega responsabilidades.

Durante estas fechas la gente deprimida lo esconde ya sea alejándose, poniéndose a la defensiva o llevando todo al extremo, sobrepasan límites en la comida y la bebida sintiéndose peor luego, disfruta sin excesos.

Si no consigues el objetivo y la depresión continúa semanas después de las navidades, debes consultar a un médico psiquiatra

o a un psicólogo.

Espero que estos simples tips puedan servirte de ayuda.