

Tristeza de las festividades

Si después de las fiestas se siente más deprimido de lo normal durante un período prolongado, no dude en buscar ayuda en su programa GuidanceResources. **Intente contactar con sus seres queridos y amigos para obtener apoyo y aprenda maneras de afrontar las emociones que está experimentando.**

Para muchas personas, sentirse un poco desanimadas después de las fiestas es normal. Una vez que terminan las decoraciones, los regalos, las reuniones familiares y las celebraciones, es posible que se presente un bajón. Para los niños, esto significa volver a la escuela después de las vacaciones. Para los adultos, puede significar afrontar los meses más oscuros y fríos del invierno y pagar las facturas navideñas.

¿Por qué podemos sentirnos deprimidos después de las festividades?

Si se siente decaído una vez que terminan las festividades, no está solo. Muchos factores mentales y fisiológicos pueden causar episodios de estrés y depresión invernal, entre ellos:



- **Expectativas no cumplidas.** La presión por comprar los regalos perfectos, por recibir los regalos perfectos, por mantener entretenidos a familiares y amigos y por contagiarse del espíritu festivo. También puede sentir la presión de hacer propósitos de año nuevo que resultan difíciles de cumplir.

- **Asociaciones negativas con los días festivos.** Las festividades pueden ser un recordatorio emotivo de la pérdida. Quizás tema pasar tiempo con ciertos familiares. Estos sentimientos negativos a menudo perduran más allá de las festividades.

- **Sentimientos anticlimáticos.** Una vez que terminan todas las festividades, se intercambian los regalos y pasan las vacaciones, es fácil sentir un poco de melancolía.

- **Trastorno afectivo estacional (TAE).** Las investigaciones indican que las personas con TAE a menudo experimentan una serie de síntomas que pueden incluir sentimientos de depresión y falta de energía debido a la falta de luz solar y a los meses típicamente más fríos, características del invierno en muchas partes del mundo.



Consejos de afrontamiento

Pruebe estas sugerencias para ayudarlo a manejar sus sentimientos de depresión durante y después de las vacaciones:

Encuentre apoyo en otras personas. Intente contarles a sus familiares y amigos de confianza cómo se ha estado sintiendo. Un ser querido comprensivo puede darle la fortaleza y el apoyo que necesita para lidiar con los sentimientos depresivos.

Controle el estrés. Aprenda maneras efectivas de reducir el estrés y la ansiedad, lo que podrá minimizar sus sentimientos de depresión.

Realice actividad física en forma periódica. La actividad física regular puede mejorar su estado de ánimo y aumentar su autoestima. Dado que la falta de luz solar puede estar contribuyendo a su depresión, ejercitarse al aire libre le brindará un doble beneficio.

Aliméntese bien. Tenga la disciplina de evitar entornos que puedan incitar a los atracones. Siga una dieta nutricionalmente equilibrada. Evite el alcohol, ya que es un depresor.

Duerma la cantidad de horas necesarias. Los expertos recomiendan al menos siete a ocho horas de sueño. Resista la necesidad de dormir demasiado e intente mantener un horario regular para dormir.

Hágase más tiempo para realizar actividades recreativas y divertidas. Trate de pasar más tiempo al aire libre, especialmente en días soleados.

Sea más sociable. Manténgase en contacto con amigos y familiares. Salga más seguido y participe de actividades que disfrute, tales como ir a reuniones sociales, ver películas y almorzar o cenar con amigos.

Considere la posibilidad de utilizar una caja de luz. Estos dispositivos se han utilizado con éxito para tratar el TAE.

Infórmese. Aprenda todo lo que pueda acerca de la depresión, de los grupos de apoyo de su zona y de las maneras para controlar sus sentimientos.

➔ **Hable con un profesional.** Si estos sentimientos persisten durante varias semanas e interfieren con su capacidad para disfrutar de la vida y desenvolverse con eficacia, busque ayuda a través del programa GuidanceResources. Un terapeuta comprensivo puede ayudarlo a explorar sus sentimientos a cualquier hora del día o de la noche, pero especialmente durante las festividades.



Llame al:
Aplicación: GuidanceNowSM
Identificación web:
En línea: guidanceresources.com

TRS: marque 711

➔
 Escanee para obtener
 más recursos

