

Déprime *des Fêtes*

Si vous vous sentez plus déprimé qu'habituellement pendant un certain temps après les Fêtes, n'hésitez pas à demander de l'aide à votre programme GuidanceResources. **Essayez de demander du soutien à vos proches et à vos amis, et découvrez des manières de gérer les sentiments que vous éprouvez.**

Pour de nombreuses personnes, il est normal de se sentir un peu déprimé après les Fêtes. Une fois les décorations, les cadeaux, les réunions de famille et les réjouissances terminés, une certaine déception peut survenir. Pour les enfants, cette période est synonyme de retour à l'école après les vacances. Pour les adultes, cela peut signifier devoir affronter les mois d'hiver plus sombres et plus froids et payer les factures des Fêtes.

Pourquoi nous nous sentons parfois déprimés après les Fêtes

Si vous vous sentez déprimé lorsque les Fêtes arrivent et se terminent, vous n'êtes pas seul. De nombreux facteurs mentaux et physiologiques peuvent être à l'origine des épisodes de stress et de dépression hivernale, notamment :



- **Les attentes non comblées.** La pression d'acheter le cadeau parfait, de s'assurer que la famille et les amis passent un agréable moment et de profiter de l'esprit des Fêtes. Vous pouvez également ressentir une certaine pression à l'idée de devoir prendre des résolutions difficiles à tenir pour le Nouvel An.

- **Les associations négatives avec le temps des Fêtes.** Les Fêtes peuvent être un rappel émotionnel de la perte d'un être cher. Peut-être redoutez-vous de devoir passer du temps avec certains proches. Ces sentiments négatifs s'attardent souvent après les Fêtes.

- **Les sentiments de déception.** Lorsque toutes les festivités sont terminées, que les cadeaux ont été échangés et que la période de congés est achevée, il est facile de se sentir légèrement mélancolique.

- **Trouble affectif saisonnier (TAS).** Les recherches indiquent que les personnes souffrant de TAS éprouvent souvent divers symptômes, notamment des sentiments de dépression et de perte d'énergie dus au manque de soleil et aux mois généralement plus froids, caractéristiques de l'hiver dans de nombreuses régions du monde.



Conseils d'adaptation

Voici quelques suggestions pour vous aider à gérer vos sentiments de dépression durant les Fêtes et après :

Trouvez un soutien auprès des autres. Essayez de vous confier à des membres de la famille ou à des amis de confiance au sujet de ce que vous avez ressenti. Un proche compréhensif peut vous donner la force et le soutien dont vous avez besoin pour faire face aux sentiments de dépression.

Gérez votre stress. Apprenez des façons efficaces de réduire votre stress et votre anxiété, ce qui peut minimiser vos sentiments de dépression.

Faites régulièrement de l'exercice. Des exercices physiques réguliers peuvent améliorer votre humeur et votre estime de vous. Comme le manque de lumière solaire peut contribuer à votre dépression, faire de l'exercice à l'extérieur vous permettra de gagner sur les deux tableaux.

Mangez bien. Évitez les environnements qui peuvent encourager les excès. Conservez une alimentation équilibrée. Évitez l'alcool, qui est un déprimeur.

Dormez suffisamment. Les experts recommandent au moins sept à huit heures de sommeil par nuit. Résistez à l'envie de trop dormir et essayez de maintenir un horaire de sommeil régulier.

Réserver plus de temps pour des activités ludiques et récréatives. Essayez de passer plus de temps à l'extérieur, surtout lors des journées ensoleillées.

Multipliez les occasions d'avoir des interactions sociales. Gardez le contact avec vos amis et votre famille. Sortez plus souvent et participez à des activités agréables telles que des rencontres sociales, des séances de cinéma et des dîners ou soupers entre amis.

Envisagez l'utilisation d'une lampe de luminothérapie. Ces appareils ont été utilisés avec succès dans le traitement du TAS.

Renseignez-vous. Apprenez tout ce que vous pouvez sur la dépression, les groupes de soutien dans votre région et les façons de gérer vos sentiments.



Parlez à un professionnel. Si ces sentiments persistent pendant plusieurs semaines et nuisent à votre capacité à profiter de la vie et à fonctionner efficacement, demandez de l'aide auprès du programme GuidanceResources. Un thérapeute dévoué peut vous aider à explorer vos sentiments à tout moment, de jour comme de nuit, mais surtout pendant les Fêtes.



Assistance
en direct

Téléphone :

Application : GuidanceNowSM

En ligne : guidanceresources.com

TRS : composez le 711

ID Web :



Balayez pour
trouver d'autres
ressources

