



¿QUÉ HACER PARA EVITAR LA DEPRESIÓN NAVIDEÑA?

Es común escuchar que la Navidad trae consigo tristeza y depresión. Si bien no es algo que ocurra con todas las personas, se trata de una época del año relacionada a momentos desalentadores.

Factores de riesgo

Uno de los factores de depresión es la llamada expectativa no cumplida, en cual “se supone que son épocas alegres, entonces si uno se siente mal viene toda esa sensación de sentirse peor, porque está en contraste con la festividad que hay alrededor de uno”, señaló la experta. Aunado a ello, el aumento en el consumo de alcohol durante las fiestas incrementa los síntomas depresivos; mientras que el clima es un factor clave de comportamiento depresivo.” En esta época hace frío y hay mucha disminución de la luz solar, los días son más cortos y oscuros, y eso es algo que le pega mucho al estado de ánimo en personas susceptibles”, detalló. Lamentablemente, esto lleva a un aumento en los casos de suicidio, no porque la época provoque depresión, sino porque acentúa el grado de la enfermedad.

Te recomendamos comunicarte con tu familia. Es importante que escuches y no dejes solas a las personas con cuadros depresivos. Visita a un especialista en caso de requerir ayuda profesional.

Vía: Notimex

