

Depresión durante las vacaciones y el estrés

¿Qué causa la tristeza durante las vacaciones?

La temporada de vacaciones puede ser un tiempo de alegría, fiestas y reuniones familiares. Pero para muchas personas, es un tiempo de autoevaluación, soledad, reflexión en fracasos del pasado y ansiedad sobre su futuro incierto.

Muchos factores pueden causar la tristeza durante las vacaciones: el estrés, la fatiga, expectativas irrealistas, sobre comercialización, restricciones financieras y la inhabilidad de estar con la familia y amigos. Las demandas de compras, fiestas, reuniones familiares y visitas en la casa también contribuyen a los sentimientos de tensión. Las personas también pueden desarrollar otras reacciones al estrés como los dolores de cabeza, beber en exceso, comer en exceso y la dificultad de dormir. Aun más personas experimentan una decepción después de las vacaciones después del 1 de enero. Esto puede resultar en las decepciones durante los meses anteriores combinado con el exceso de fatiga y estrés.

Lidiando con el Estrés y Depresión durante las Vacaciones

- Mantén las expectativas para la temporada de vacaciones manejables. Trata de establecer metas realistas para ti mismo. Seguir el ritmo. Organiza tu tiempo. Haz una lista y priorizar las actividades importantes.
- Se realista sobre lo que puede y no se puede hacer. No enfoque tanto en un solo día.
- Por ejemplo, el día de acción de gracias. Recuerda que es una temporada de sentimiento navideño, y las actividades se pueden extender para disminuir el estrés y aumentar el disfrute.
- Recuerda que la temporada de vacaciones no destierra las razones de sentirse triste o solo; hay espacio para que estén presentes esos sentimientos, aunque la persona decide no expresar los.
- Dejar el pasado en el pasado y mirar hacia el futuro. La vida trae cambios. Cada temporada es diferente y puede ser disfrutada de su propia manera. No se limite comprando hoy con los “tiempos buenos”.
- Haz algo para alguien más. Trata de ofrecer su tiempo como voluntario para ayudar a otros.
- Disfruta de actividades gratuitas, como salir a dar un paseo para mirar decoraciones navideñas, ir de compras a través de la ventana de las tiendas o jugar en la nieve con los niños.
- Se consciente de que bebiendo solamente aumentara sus sentimientos de depresión.
- Intenta algo nuevo. Celebra las vacaciones de manera nueva.
- Pasar tiempo con personas de apoyo y cariñosos. Llamar para hacer nuevos amigos, o contacte a alguien con quien no ha hablado por mucho tiempo.

- ¡Ahorra tiempo para sí mismo! ¡Recarga sus baterías! Deja que otros compartan la responsabilidad de planear actividades.

¿Puede el medio ambiente ser un factor?

Los estudios muestran que algunas personas sufren del trastorno afectivo estacional, lo que resulta de ser expuesto a menos horas de luz del sol como los días a medida que los días se acortan durante los meses de invierno. Fototerapia, un tratamiento involucrando unas horas de exposición a luz intensa, se ha mostrado ser efectivo en aliviar síntomas depresivos en pacientes con trastorno afectivo estacional. Otros estudios de los beneficios de la fototerapia la depresión estacional. Hallazgos recientes, sugieren que los pacientes responden igual de bien a la fototerapia cuando esté programada a primera hora de la tarde.