

DEPRESION ESTACIONAL

Aun cuando la época navideña está asociada a felicidad y alegría existen muchas personas que lo viven del lado opuesto y que especialmente en estas fechas experimentan tristeza profunda convirtiendo las celebraciones en algo poco placentero. *Qué te parece si juntos vamos descubriendo protegídamente las causas pero también algunas soluciones a esta depresión.*

Algunos hemos conocido personas o hemos sido ellas, que cuando llega la época navideña experimentan tristeza profunda, irritabilidad, nostalgia, insomnio, incapacidad para disfrutar y concentrarse, angustia, etc. Repitiéndose año tras año cuando el invierno comienza a llegar, esto es conocido como trastorno afectivo estacional (TAE) y se presenta generalmente durante la misma época desapareciendo los síntomas conforme pasan éstas fechas, pero...



¿POR QUÉ OCURRE EL TAE?

Existen distintas explicaciones, del lado fisiológico se habla de una reacción de nuestro cerebro a la falta de energía solar, si bien en nuestro país no experimentamos grandes cambios en el invierno, los días son más cortos y eso implica menor exposición a la luz, por lo

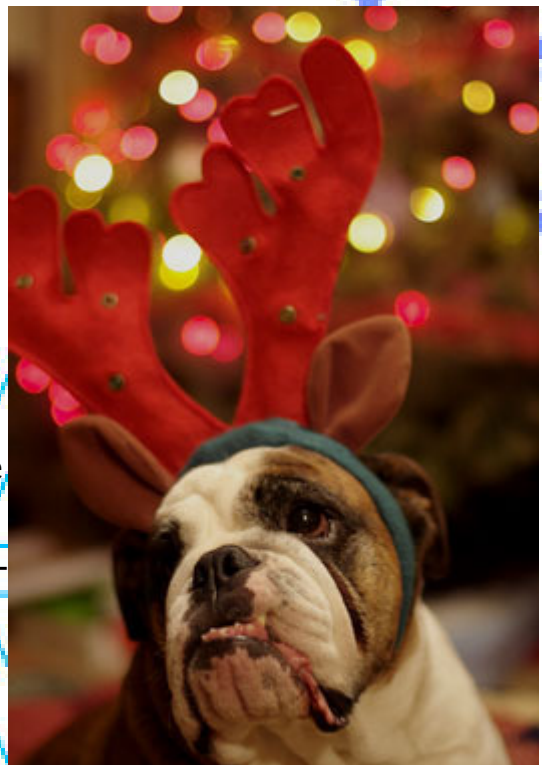
tanto nuestro cuerpo produce menor cantidad de las hormonas melatonina y serotonina, cuya función está directamente relacionada con la regulación de nuestro estado de ánimo.

Psicológicamente, se puede hablar de diferentes aspectos, estos son detonadores para que se disminuya la producción de las hormonas. Algunos de los más comunes son:

- **Muertes recientes o aniversarios luctuosos:** cuando es el primer año que pasamos sin algún ser querido se presenta este trastorno, esto es originado por el reajuste que nuestra vida está teniendo por esa pérdida y cada una de las fechas importantes que tengamos por lo menos durante el primer año reactivarán sentimientos dolorosos. Por otro lado, si existe algún aniversario luctuoso cercano a estas fechas es muy probable que más de una ocasión nos sintamos así, hay muchos hogares que evitan poner adornos o hacer algo “especial” en la temporada, y puede pasar mucho tiempo antes de que se sientan de nuevo con ganas de disfrutar o al menos de participar en las celebraciones.

- **Relaciones poco cordiales con la familia:** reunirnos con la familia que es menos grata resulta en muchas ocasiones doloroso, sobretodo cuando no ha sido resuelto el conflicto y nos vemos en la necesidad de convivir. Resulta un martirio anticipado saber que tendremos que asistir a su casa o ellos vendrán a la nuestra, puede traducirse en semanas de conflicto interno y de preguntarnos como debemos actuar y que debemos hacer incluso podemos estar entre la duda de ir o no ir hasta el día de la cita.

- **Estar solo(a):** ya sea por falta de familia, estar lejos de casa, enfermedad o preferir dejar de asistir entre muchas causas, se ha visto que en gran parte de los casos esto no es el origen sino mas bien, la manera en que socialmente se alimenta la creencia de que estas fechas deben pasarse forzosa-mente con alguien.



www.centroliber.com

El padecer este trastorno puede originar irritabilidad e hipersensibilidad a los estímulos exteriores y en muchos casos terminar en un conflicto familiar cuando los demás no comprenden lo que ocurre, es por esto que cuando ha sido diagnosticado por un médico y un psicólogo, parte del tratamiento consiste en informar a las personas que conviven con nosotros que es lo que nos ocurre para que puedan ayudarnos y brindarnos su comprensión sin tomar nuestros síntomas como un conflicto personal.

He escuchado a algunos pacientes que con grandes esfuerzos lograron que alguien, que ahora sabes tienen TAE, cenara con ellos en noche buena pero que se negó a comer, argumentaba sueño y no quiso convivir con nadie, la verdad esta historia seguro sonara familiar a muchos, en la mayor parte de los casos lo catalogamos como una mala actitud y si se repite simplemente iremos excluyendo a esa persona bajo el argumento de “que siempre es así”.



La buena noticia de esto es que existe un tratamiento especializado para aquellos que lo padecen, pero recuerda esto debe ser diagnosticado por un médico y un psicólogo que trabajaran de forma conjunta. Usualmente se da un sistema de fitoterapia, es decir la exposición a un foco especial que simula la luz del día. También se puede prescribir el uso de algunos medicamentos, de hecho, se utilizan algunos naturales que van perfecto con la persona sin causar efectos secundarios. Por último, evidentemente el tratamiento en psicoterapia, existen muchas corrientes y formas de trabajo, el chiste es buscar cual es la que más te acomoda y agrada, no hay pretexto para no asistir.

Si tú sospechas que tienes este padecimiento es importante asistir con un profesional de la salud mental que te dará opciones para vivir mejor y en CENTRO LIBER sumándonos a los esfuerzos de tu tratamiento

también te recomendamos que

- Hagas ejercicio al aire libre.
- No te aísles, toma las invitaciones que te hacen o tu proponlas.
- Aliméntate y duerme bien.
- Busca hablar con alguien que sepas que entenderá lo que te está ocurriendo.



Estamos seguros de que encontraras nuevas y mejores formas de afrontar este trastorno y quienes lo padecen podrán apoyar saludablemente a quienes lo tienen.

Psic. Eveline M. González Dublán

Eveline ha comprendido con el paso del tiempo que la depresión tiene muchas caras y a veces se oculta tras una sonrisa, pero que también existen grandes soluciones y no es necesario vivir así.

PROXIMO BOLETIN: **“DISFRUTANDOME EN EL 2009”**

Si deseas conocer más sobre nosotros o tienes alguna duda puedes consultar nuestra página www.centroliber.com o escríbenos a centroliberhgo@centroliber.com, nos dará mucho gusto atenderte.

El lector es el único responsable del uso de las ideas, conceptos y contenidos que este boletín semanal propone en su información. Si deseas darte de baja envía un correo con asunto "baja boletín".



Escúchanos en este programa de radio y participa activamente con nosotros a través de www.radiomenteabierta.com/thanatos/ Todos los jueves de 17:00 a 18:00 Horas(México).

-Trascendiendo Conscientemente-



egoqx
SEX SHOP

Gracias por ser un lugar que
Apoya la educación de la sexualidad...
EGOX SEX SHOP
TEL: 01(595)9550613
DIRECCION: NETZAHUALCÓYOTL #9
COLONIA CENTRO.
TEXCOCO, EDO. MEX.
E-MAIL: egoxss@yahoo.com.mx

