

Sociedad

laestrella.com.pa | ✕ 📱 estrellaonline 📄 laestrellaonline

Shutterstock



‘Depresión navideña’, la otra cara de las fiestas

El factor estresante más común en época navideña, según el especialista, es la soledad.

Aunque no es un término reconocido en los manuales de diagnósticos de enfermedades mentales, se asocia con sentimientos melancólicos durante la temporada festiva. Factores como la soledad, las tensiones familiares, la pérdida de seres queridos y las expectativas sociales pueden contribuir a este estado emocional

Sandry Crespo

sandry.crespo@laestrella.com.pa
PANAMÁ

“Cada diciembre mis padres peleaban. Había un ambiente de discordia y gritos. Mi papá se iba de la casa. Desde la primera semana del mes comenzaban las discusiones”, relata Luis (nombre ficticio) un adolescente que no entendía porqué en su hogar ocurría eso justo en época navideña. En consultas con el psicólogo notaron que su abuelo paterno había fallecido un mes de diciembre. Luis creció con la misma conducta del papá, en estas fechas se ponía triste y lo manifestaba peleando, gritando y aislándose.

Aunque no es un diagnóstico clínico oficial, la frase ‘depresión navideña’ se utiliza para describir sentimientos melancólicos o tristes que algunas personas experimentan durante las fiestas. El nombre no está reconocido como un trastorno mental específico en manuales de diagnóstico como el DSM-5 (Manual diagnóstico y estadístico de los trastornos mentales). Sin embargo, especialistas lo llaman depresión estacional.

“Totalmente cierto que eso pasa. En fiestas del año que traen recuerdos no gratos; por ejemplo, se ha perdido a un familiar en un cumpleaños o cualquier celebración parecida. No es un trastorno establecido, pero las personas presentan síntomas de depresión estacional que se suelen disparar en las fechas cercanas al hecho doloroso. Estos síntomas pueden durar semanas y

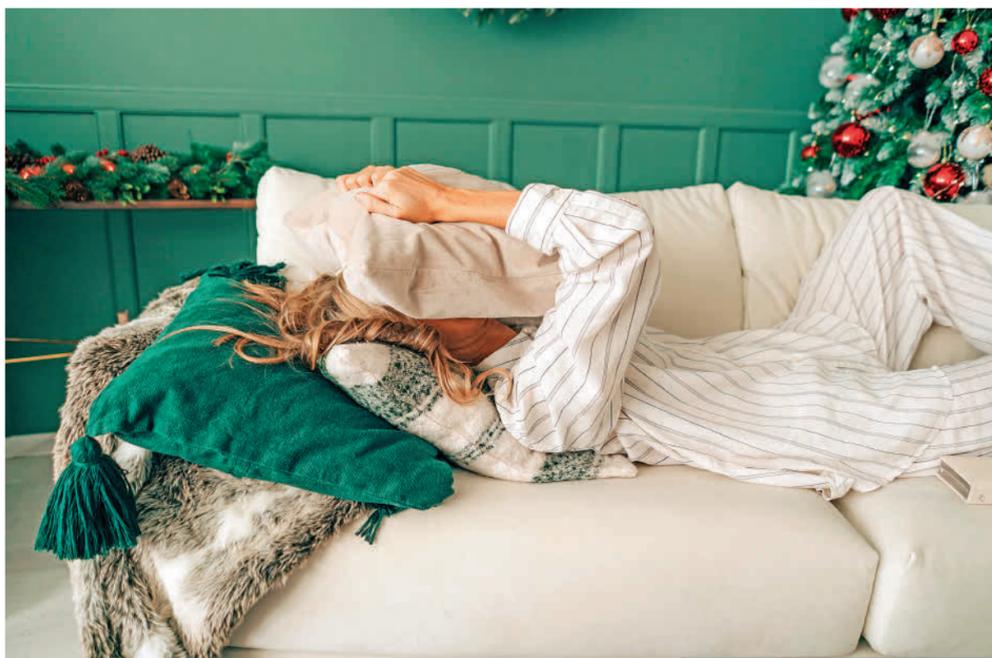
hasta meses”, explica el psicólogo clínico Tomás Rincón. El especialista comenta que el padecimiento es muy común en países nórdicos, lo asocian a factores climáticos. “En este tiempo, en esa zona del mundo, la luz solar es muy deficiente y las personas disminuyen los niveles de vitamina D, lo que hace que entren en un estado depresivo. En esta zona también se ve, pero se asocia más a recuerdos”.

Factores como la presión social, las expectativas poco realistas, la soledad, las tensiones familiares o la pérdida de seres queridos pueden contribuir a este estado emocional. Los casos más comunes que ha atendido Rincón han sido pacientes que han perdido algún familiar. “Para ellos estas fechas son caóticas, cero luces, cero ánimo de hacer cosas, prefieren aislarse porque está el duelo activo”.

Rincón también habla del “bombardeo comercial que asegura Navidad es para estar feliz, compartir y hacer un montón de cosas mágicas como vemos en las películas. Entonces, si la persona vive sola, tiene una familia pequeña o no tiene familia, tal vez tiene un hermano nada más y vive al otro lado del mundo, este bombardeo lo va a hacer sentir mal y puede que entre en conflicto con lo que pasa”.

La Asociación Americana de Psicología (APA, por sus siglas en inglés), atribuye también la presión que pueden ejercer algunas personas sobre sí mismas para cumplir con expectativas externas mientras realiza los preparativos de la celebración. Esto genera tensión y ansiedad.

Tensiones familiares,



Especialistas recomiendan encontrar una actividad que lo haga feliz en ese momento.

soledad, añoranza de tiempos pasados, la lejanía o pérdida de un ser querido, sin olvidar posibles problemas preexistentes (como depresión o ansiedad) y las dificultades económicas también pueden provocar un empeoramiento del estado de ánimo en esta época.

Un estudio realizado en Canadá, titulado ‘Sentimientos sobre la Navidad, reportados por pacientes de urgencias psiquiátricas’ señala que los factores estresantes más comunes en época navideña, según los participantes, son la soledad (40%) y la ausencia de la familia (38%). Al describir sus sentimientos en relación a este momento del año, la mayoría de los participantes utilizaron la frase “deprimido”.

También hay quienes sienten una gran presión social. Como manifiesta Rincón, son continuos los mensajes y campañas publicitarias que tratan de transmitir la necesidad o el “deber” de estar felices y en familia. Esto se suma al elevado consumismo vinculado a estas fechas.

La creencia de que “todo el mundo es feliz”, “lo pasamos bien” y “participa en relaciones familiares amorosas”, situación que no

se trata necesariamente de un hecho, más bien de un deseo. “Depende de cada persona, de cómo interprete la felicidad. Puede que yo me sienta tranquilo comiendo a las 12:00 y acostándome a dormir, eso no quiere decir que me esté aislando. Hay que hilar muchos factores”, añade el psicólogo clínico.

¿Cómo identificar la depresión estacional?

Algunas de las señales que menciona el psicólogo clínico son; refugiarse en el alcohol “es muy común y una manera de disfrazarlo, porque en las casas normalmente celebran con bebidas alcohólicas. La alerta se enciende cuando son personas que normalmente no beben y en estas fechas lo hacen de forma desmedida, descontrolada, afectando otras funciones de su vida diaria”.

“Otras personas presentan irritabilidad; es decir, discuten, pelean o gritan más que en otro momento del año. Incrementan el consumo de bebidas alcohólicas. Se aíslan, hay una diferencia entre meterte a un cuarto y estar ahí, a pelear con la familia, irse de la casa y no pasarla con ellos”, comenta el especialista.

Recomendaciones del especialista

Ser empático contigo mismo, escucharte. “No siempre debes estar feliz, alegre y saltando. Eso es importante, si te sientes melancólico o triste, no tiene nada de malo, es válido”.

Encontrar algo que te haga feliz en ese momento. “Si te llena estar en tu cuarto viendo películas, excelente, no hay ningún problema”.

“A los familiares se les recomienda respetar la individualidad. Igualmente el familiar debe estar pendiente por si se presentan varios síntomas de alerta, como un comportamiento disruptivo. Deben brindar apoyo emocional, demostrarle a la persona que no está sola. Es válido sentirse triste por la fecha, pero que sepan que tienen a alguien cercano. Si las cosas escalan a un nivel patológico, como que la persona se haga daño, ya hay que buscar asistencia médica”, agrega.

Visitar a un especialista. “La psicoterapia, también llamada terapia de conversación, es otra opción para tratar el trastorno afectivo estacional. Esta ayuda a aprender a controlar el estrés, brinda herramientas para reducir las conductas agresivas y desarrollar comportamientos saludables”.

Shutterstock