

COLUMNA PSICOLOGIA AL DIA

LUNES 25 DE ENERO DEL 2016

EL TEMA DE HOY

DEPRESIÓN ESTACIONAL

Seguramente habrás sentido alteraciones en tu organismo en algunos momentos del año, sobre todo ante los cambios de estaciones, especialmente al entrar en la época del frío.

Normalmente las achacamos a la disminución de la temperatura o al aumento de la humedad, cuando nos acercamos al invierno o a una subida de temperatura y reducción de humedad cuando se acerca el verano.

Puede que hayamos experimentado un aumento de la somnolencia o decaimiento en el interés por realizar las actividades cotidianas, en algunos casos hasta como si nos faltasen las energías para ello. Hasta aquí estaríamos ante un proceso normal y natural de adaptación a las nuevas condiciones de luz y temperatura propias de dicho cambio estacional, pero si estos síntomas persisten o aparecen otros nuevos asociados, puede que estemos ante un caso de **depresión estacional**.

La depresión estacional Se refiere a un tipo de depresión que ocurre en cierta época del año, generalmente durante el invierno que es cuando terminan las vacaciones y comienzan los estudios o los trabajos, el tiempo comienza a ser más frío y oscuro porque las noches se van alargando, hay menos posibilidad de hacer actividades al aire libre, etc., es una estación muy propicia para sufrir de la famosa depresión estacional.

El trastorno afectivo estacional puede comenzar durante los años de la adolescencia o en la adultez. Como otras formas de **depresión**, ésta ocurre con más frecuencia en las mujeres que en los hombres.

Las personas que viven en lugares con largas noches de invierno están en mayor riesgo de sufrir el trastorno afectivo estacional (TAE). Una forma menos común del trastorno implica depresión durante los meses de verano.

Quizás es una forma de depresión menos grave porque una vez pasada la estación desaparecerá también esta depresión, pero se debe poner atención a este problema porque la persona se ve fácilmente afectada por las circunstancias externas y por todo aquello que no puede controlar olvidando todo lo que puede hacer con su interior que es algo que si puede controlar.

Parece que hay una relación entre la depresión estacional con la falta de luz solar. Cuando en verano o primavera por alguna inclemencia del tiempo pasan varios días con tiempo nublado pueden empezar a surgir los síntomas de la depresión estacional.

Los días soleados, de buen tiempo favorecen los pensamientos positivos y las actitudes más favorables ante la vida mientras que los días nublados y lluviosos se relacionan más con los sentimientos de tristeza, pensamientos negativos, decaimiento, etc.

Para prevenir esta depresión comienza por salir a la calle aunque no tengas ganas, ya que aumentarás la secreción de serotonina que es fundamental para combatir la depresión estacional.

La práctica de deporte como un hábito diario es fundamental para ayudar a combatir cualquier caso de depresión.

Evita la soledad, rodéate de tus familiares y amigos como una de las mejores terapias preventivas de la depresión estacional.

Tener metas y objetivos para la época del invierno es algo que te ayudará a superar esta depresión porque te mantendrá motivado, **si hay una causa para la aparición de cualquier tipo de depresión esa es la falta de motivación.**

La depresión estacional afecta al estado de ánimo, a las relaciones de amistad, laborales, de pareja, a la parte sexual y afectiva, etc.

Entre los síntomas característicos de la depresión estacional existen los siguientes:

- Tristeza, ansiedad o sentimientos de "vacío"
- Sentimientos de desesperanza y/o pesimismo
- Sentimientos de culpa, inutilidad o impotencia
- Irritabilidad, desasosiego
- Pérdida de interés en actividades que antes solía disfrutar
- Cansancio y disminución de energía
- Dificultad para concentrarse, recordar detalles y tomar decisiones
- Dificultad para dormir o dormir demasiado
- Cambios de peso
- A veces pensamientos de muerte o suicidio, etc.

La aparición de alguno de estos **síntomas de la depresión estacional son frecuentes y naturales en los cambios de estación, ya que el organismo ha de adaptarse a las nuevas condiciones climatológicas y de luminosidad, se**

trata de un proceso normal que se supera en pocos días, y no siempre tiene que ver con depresión.

Pero la aparición conjunta de varios de ellos, y sobre todo la persistencia de los mismos pasados unos días desde el cambio de estación, puede dar indicios sobre la necesidad de acudir a terapia psicológica para que realice un diagnóstico clínico, y descartar así la aparición de cualquier trastorno del estado de ánimo.

Como sucede con otros tipos de depresión, los antidepresivos y sobre todo la Psicoterapia son efectivos. **Consigue ayuda de inmediato si tienes pensamientos de hacerte daño o de dañar a otra persona** o simplemente no te sientes feliz. Tienes derecho a serlo!!!!

Estimado lector si desea que la Dra. En Psic. Laura Álvarez Alvarado toque algún tema en especial o Consultarla favor de comunicarse a los.

TELS.01 (998) 2-89-83-74 y al 01(998) 2-89-83-75 EXT: 101 Y 102.

E-mail laurisalbavera@hotmail.com

Página Web www.clinicadeasesoriapsicologica.com

TAMBIEN DAMOS CONSULTA EN PLAYA DEL CARMEN.

Les envío un cordial saludo y les reitero mi cariño, agradezco la cantidad de llamadas, felicitaciones y los temas que me solicitan que son de interés para usted. A lo largo de los años que llevo escribiendo para este H. Periódico.