

ENFOQUE

¿Te deprime la primavera?



MG. ROMY ORTEGA MUÑOZ
Universidad Autónoma de Chile-Talca

Cuando hablamos de la llegada de la primavera para la gran mayoría de las personas significa días soleados y tardes más largas para realizar actividades al aire libre con amigos y familia, pero no para todos la llegada de dicha estación significa lo mismo. Según la Organización Mundial de la Salud (OMS), las tasas de suicidio han aumentado en 60% en los últimos 45 años, constituyéndose en una de las tres primeras causas de muerte entre los 15 y 44 años y en la segunda causa entre los 10 y 29 años.

Lo que sucede con la llegada de la primavera es que muchas personas

con afecciones mentales ven como el resto de las personas presentan mayor felicidad o incremento en sus actividades, mientras que ellos no logran subir su ánimo, creando un efecto contrario al no ser capaces de seguir el ritmo de los demás y, por ende, deprimiéndose aún más.

Esto puede deberse a diversos factores tales como: cambios de luz, ya que el aumento de la luz solar puede alterar los ritmos biológicos y afectar el estado de ánimo, expectativas sociales, la primavera suele asociarse con actividades al aire libre y socialización, lo que puede hacer que quie-

nes se sienten deprimidos se sientan aún más aislados, alergias, la temporada de polen puede afectar físicamente a algunas personas, contribuyendo a la fatiga y el malestar, reflexiones sobre el pasado, el cambio de estación puede llevar a reflexionar sobre metas no alcanzadas o pérdidas, intensificando los sentimientos de tristeza.

Existen una serie de síntomas para identificar si padecemos de depresión que abarcan no solo el ámbito emocional sino también físico, cognitivo y conductual. Entre los síntomas emocionales esta la tristeza persistente, pérdida de interés, irritabilidad, sensibilidad emocional, cambios de humor, sentimientos de inutilidad, autoestima baja o sentimientos de culpa excesiva.

Entre las manifestaciones físicas de esta enfermedad está la fatiga, alteraciones de sueño, cambios en el apetito, dolores físicos sin causa médica aparente. Y los síntomas cognitivos pueden traducirse en dificultad para concentrarse, problemas de memoria o toma de decisiones, pensamientos negativos, manifestaciones conductuales que van desde el aislamien-

to, hasta la negligencia en el cuidado personal.

Para afrontarlo existen una serie de estrategias como la actividad física que libera endorfinas mejorando el estado de ánimo, salir a caminar, correr o practicar yoga puede ser especialmente beneficioso. La exposición gradual al sol también es recomendada, ya que ayuda a equilibrar los niveles de serotonina, dedicar unos minutos al día a la meditación puede hacer una gran diferencia, conectar con otros. Aunque puede ser difícil, buscar ayuda es crucial, hablar con

D amigos, familiares o grupos de apoyo puede aliviar la sensación de aislamiento. Consultar a un profesional si los sentimientos de depresión son persistentes, hablar con un terapeuta o consejero puede ofrecer herramientas y técnicas efectivas para afrontar esos momentos difíciles.

La naturaleza florece, pero no todos podemos florecer al mismo tiempo. Es esencial validar estas emociones y reconocer que está bien sentirse triste, incluso cuando el sol brilla y las flores brotan. La lucha contra la depresión no siempre se ve ni se siente como el resplandor de la primavera, y eso también está bien.