

“Primavera gris”: Cambio de estación puede agudizar síntomas de personas con problemas de salud mental

Los días son más largos, suele haber mejor temperatura para actividades al aire libre y las flores van a adornando los entornos. Así, la llegada de la primavera es, para muchos, una época en que los ánimos se vigorizan y se reactiva la vida social.

Sin embargo, para aquellas personas que padecen trastornos de salud mental, particularmente depresión, este cambio de estación puede producir justo el efecto contrario y agudizar síntomas como angustia, sentimiento de soledad, vacío interno y desesperanza. Esto es lo que se conoce como “primavera gris”.

Según explica la jefa del Departamento de Psiquiatría de Clínica Las Condes, Dra. Maritza Herrera, “aquellas personas que tienen antecedentes familiares de depresión o que han sido diagnosticadas con depresión tienen una mayor predisposición a profundizar algunos síntomas en esta época, porque, a diferencia de la mayoría de la población, los cambios de luz les afectan de manera más lenta. Es decir, una mayor parte de las personas vive en la primavera un estado emocional de mayor energía o sienten ganas de mayor actividad, pero quienes sufren trastornos de salud mental comienzan a sentirse inseguros e incomprendidos”.

En esta línea, la psiquiatra puntualiza que “las personas que están con depresión suelen dormir más en invierno; es como si estuvieran



hibernando. Cuando llega la primavera y aumenta la cantidad de luz disponible en el día, estos pacientes no tienen un cambio emocional tan rápido como la mayoría de la población, siguen en un estado emocional más apagado y, por tanto, mientras todo se revitaliza, ellos empiezan a sentir más pena o angustia”.

Para la psiquiatra Herrera, “es fundamental que el entorno, ya sea familiar o de amigos, esté atento a las señales, pueda escuchar activamente a quienes vemos más tristes o ‘apagados’ y, principalmente, que haya empatía hacia estas personas. Presionarlas para salir o

decirle ‘pero ánimo, está todo bien’, no es necesariamente lo que un paciente con un trastorno de salud mental necesita escuchar, sino que, sobre todo, necesita compañía y escucha activa respecto de sus sentimientos”.

“Si sientes que tu vida no tiene sentido, que no hay disfrute en nada de lo que haces, si no logras proyectarte hacia el futuro, es fundamental buscar ayuda para tratar esos síntomas asociados a una enfermedad de salud mental que no se ha tratado o cuyo tratamiento no ha sido efectivo. Es posible superar esos momentos con la ayuda adecuada”, sentencia.