

¿Cómo afrontar el agotamiento y la caída de ánimo en invierno?

Durante los meses de invierno es común que un porcentaje de la población evidencie una caída en su estado de ánimo. En ese contexto, Eileen Green, psicóloga de la Achs, entrega consejos para sobrellevar este malestar mental de mejor manera.

Pocas horas de luz natural, bajas temperaturas y las presiones del día a día son parte de una serie de factores que influyen en que a mitad de año, muchas personas del hemisferio sur vean un empeoramiento de su salud mental.

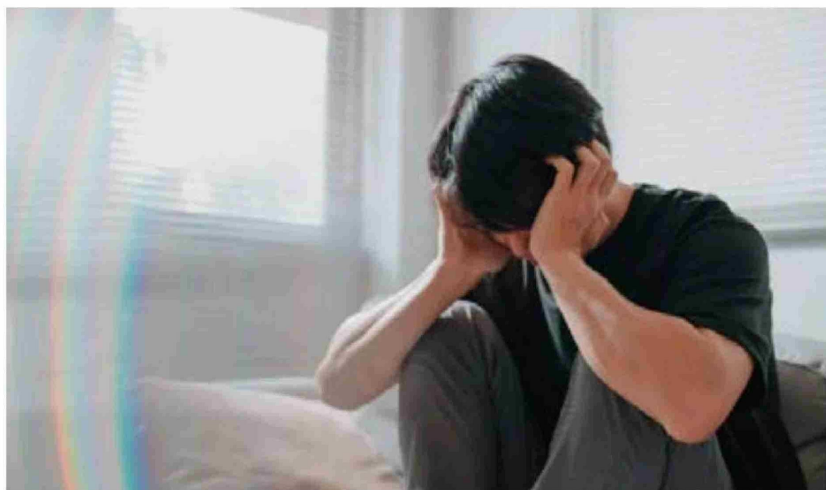
Algunos de los síntomas más comunes son la falta de energía y la fatiga, descompensación a la hora de dormir -insomnio o más horas de sueño de lo común- la pérdida de interés en actividades que antes causaban buen ánimo, y dificultad para concentrarse.

Eileen Green, psicóloga de la Achs, explica que “a pesar de las dificulta-

des que se presentan en otoño e invierno para la salud mental, existen medidas y tratamientos disponibles que pueden ayudar a gestionar los síntomas y mejorar la calidad de vida.”

En ese sentido, Eileen Green entrega 4 recomendaciones:

- 1.- Cuidar de sí mismo. Alimentarse adecuadamente y mantenerse activos realizando actividad física.
- 2.- Mantener hábitos saludables de sueño y respetar, en lo posible, las horas de descanso.
- 3.- Buscar los espacios de disfrute dentro de las acciones del día a día. Disfrutar los



momentos con amigos, familiares y conectar con nosotros mismos y nuestro alrededor.
4.- Pedir ayuda de profesionales y personas de apoyo. Es de gran valor

sentir la compañía y es- cucha activa de perso- nas significativas, para sentirnos reconocidos con nuestras emociones sin juicios. Sobre el último punto,

la psicóloga de la Achs sostiene que es muy im- portante hablar con un profesional de la salud cuando se presentan síntomas de malestar psicológico.