Publicado en *Coordinación General de Comunicación Social* (https://comsoc.udg.mx)

Navidad y año nuevo, propicios para los estados depresivos

Las relaciones sexuales pueden ayudar a superar la depresión

Navidad, año nuevo, los periodos vacacionales y los días de la madre son épocas donde hay más probabilidades de que muchas personas caigan en estados depresivos, afirmó Blas Jasso Hinojosa, profesor investigador del Centro Universitario de Ciencias de la Salud (CUCS).

El también secretario científico de la Federación Nacional de Psicólogos de México señaló que en esas fechas hay expectativas muy elevadas enfocadas a tener cosas materiales. Desafortunadamente, en la cultura occidental primero hay que tener para ser, al contrario de las culturas orientales que enseñan a la gente a ser para tener.

Ambas festividades se plantean dentro de un periodo donde lo importante es tener y no ser, esto puede ocasionar un desequilibrio emocional en las personas. Los medios de comunicación juegan su parte en esta trama, ya que fortalecen mucho la idea de que hay que tener, cuando ambas festividades son épocas para dar calidez, compañía y amor.

Los seres humanos tenemos un yo ideal y uno real. El primero a veces fija expectativas de vida muy elevadas, considera que su ambiente debe tener ciertas características muy específicas. “Cuando el yo ideal tiene ciertas esperanzas y la realidad no concretiza sus anhelos, entonces mucha gente cae en estados depresivos tales que incurren al suicidio”.

Todos somos susceptibles en caer en un estado de depresión, es parte de la vida. Lo importante es saber afrontarlo. Para que un estado leve de depresión no llegue a mayores, la gente debe preocuparse por comer bien, una dieta rica en frutas, legumbres, vitamina D y B para que el organismo se estabilice.

También es importante tener actividad sexual, “ya sea con otra persona o vía autoexploración, ya que la actividad sexual genera endorfinas, que generan sensaciones de bienestar”.

El contacto con la naturaleza, dormir bien para que el organismo se fortalezca, estar al lado de los seres queridos y tener buenas relaciones sociales son otras armas que ayudan a atacar la depresión.

La depresión es multicausal y es producida por factores psicológicos, orgánicos y ambientales. Cuando algunos de éstos se desequilibran o están encontrados entre sí aparece una depresión. La depresión se manifiesta cuando la gente no tiene recursos para resolver un problema o enfrentar un obstáculo por sí mismo.

Hay ocasiones que la depresión se confunde con la tristeza, ya que alguien puede pasar por un estado de melancolía sin estar deprimido. “La depresión puede traer consecuencias de tipo orgánico muy severas”.

Conflictos en las relaciones sociales, familiares, aislamiento, desgano al comer, pérdida de sueño y disminución en la frecuencia de las relaciones sexuales son síntomas de depresión. “La persona empieza

a tener poco cuidado en su persona”.

El investigador señaló que también cuando el individuo pasa de una etapa de la vida a otra, y no se sabe cómo enfrentar esas nuevas exigencias del momento, probablemente puede caer en un estado de crisis que derive en una depresión.

La depresión puede atacar a niños, jóvenes y adultos. “En Guadalajara ya se registran casos de niños de ocho años que se suicidan por caer en un estado depresivo muy severo”, entonces las personas de la tercera edad no son las únicas que pueden caer en un estado depresivo.

Guadalajara, Jal., 16 de diciembre de 2009
Texto: Martha Eva Loera
Fotografía: Internet
Edición de noticias: Lupita Cárdenas Cuevas

Etiquetas:
Salud [1]

URL Fuente: https://comsoc.udg.mx/noticia/navidad-y-ano-nuevo-propicios-para-los-estados-depresivos

Links
[1] https://comsoc.udg.mx/etiquetas/salud