

Duelos, ansiedad y depresión pueden incrementarse durante la temporada navideña

La nostalgia, el clima y cumplir expectativas puede llevar a las personas a sentirse tristes o con niveles altos de estrés

Con la llegada de las fiestas decembrinas los duelos, la ansiedad y el estrés pueden apoderarse de la población por presiones sociales, nostalgia, sensación de soledad o depresión estacional.

El Jefe del Servicio de Psiquiatría del Hospital Civil de Guadalajara Fray Antonio Alcalde, doctor Sergio Armando Covarrubias Castillo, explicó que habitualmente las celebraciones o fechas representativas para las familias suelen verse atajadas por la nostalgia, lo que hace que se revivan duelos o se añoren algunos momentos.

“Es muy común que las personas con duelos recientes los revivan en fechas importantes; esto es normal debido a que no se tiene el contacto con la persona, se desarrolla nostalgia y se presenta una tristeza similar al duelo temprano”, dijo.

Añadió que es importante medir si la tristeza presentada es asociada con el duelo o si se mantiene prevalente, pues en ese caso puede formarse un cuadro depresivo que tiene que ser atendido con parámetros específicos para que la persona sea funcional y no se interese en la tristeza.

“Durante estas fechas es muy común el estrés o la ansiedad por cumplir expectativas. Las personas pueden estar más irritables porque deben de comprar regalos, hacer una cena o cumplir con lo que sus familiares desean teniendo una carga laboral alta y pocos recursos”.

Explicó que en muchas ocasiones los padres caen en deudas y comienzan a presentar alteraciones emocionales debido a que no tienen los recursos para proveer todo lo que se les pide, y se ven envueltos en situaciones en las que no tienen el control.

Para evitar que esto altere las emociones de las personas es recomendable que se establezcan

parámetros accesibles de las formas de celebración; razonar sobre las posibilidades propias y explicar a los integrantes de la familia las maneras en que se puede celebrar sin que se caiga en tristezas o crisis emocionales.

“Es importante revisar los patrones de conducta de las personas. A veces confundimos la ansiedad y el estrés con pequeños cuadros depresivos porque nos han generado la idea de que todo es ansiedad; sin embargo, si vemos que las personas cambian su forma de ser, que dejan de hacer cosas que les gusta, llegan tarde a lugares o dejan de convivir podemos entender que esas son señales de alerta”, informó Covarrubias Castillo.

Aunque contamos con un clima tropical, existen casos de depresión blanca o tristeza estacional, que es ese estado emocional intenso que puede llegar a síntomas de minusvalía, psicosis o pensamientos delirantes, y sólo se presenta con la llegada del frío, dijo.

“Los periodos estacionales no son tan frecuentes, pero hay una población específica que desarrolla episodios depresivos con la entrada del invierno o la primavera; esto se debe a que existen cambios hormonales en los neurotransmisores y se presentan factores ambientales que pueden repercutir emocionalmente”, abundó el especialista.

Para ayudar a las personas que presentan alguno de estos cuadros emocionales se puede ofrecer ayuda desde la escucha o el acompañamiento, así como distinguir si requieren un espacio para pasar las fechas navideñas o si es necesario tener distancia, puesto que en ocasiones a las personas no les agradan las festividades y hay factores que pueden empeorar.

“Siempre, en todas las situaciones emocionales, es importante mostrarnos comprensivos y atentos, preguntar a las personas qué es lo que necesitan y cómo nuestra presencia puede ayudarles. La compañía y el espacio para hablar de las enfermedades mentales ayuda a que las personas que las padecen puedan sobrellevarlas de una mejor manera”, concluyó Covarrubias Castillo.

Atentamente

“Piensa y Trabaja”

**“30 Años de la Autonomía de la Universidad de Guadalajara y de su organización en Red”
Guadalajara, Jalisco, 19 de diciembre de 2024**

Texto: Prensa UdeG

Fotografía: Fernanda Velazquez | Edgar Campechano Espinoza

Etiquetas:

[Sergio Armando Covarrubias Castillo](#) ^[1]

URL Fuente:

<https://comsoc.udg.mx/noticia/duelos-ansiedad-y-depresion-pueden-incrementarse-durante-la-temporada-navidena>

Links

[1] <https://comsoc.udg.mx/etiquetas/sergio-armando-covarrubias-castillo>