

Link: <https://eldesconcierto.cl/2024/09/24/las-senales-ocultas-de-la-depresion-primaveral-insomnio-aislamiento-y-cambios-de-apetito>

La depresión primaveral, un subtipo de trastorno afectivo estacional, puede manifestarse de formas sutiles y a menudo pasadas por alto. Expertos advierten sobre la importancia de reconocer síntomas como insomnio, aislamiento social y alteraciones en el apetito para abordar esta condición a tiempo.

Contrariamente a la creencia popular, la llegada de la primavera no siempre trae consigo un aumento en el bienestar emocional.

Para algunas personas, el cambio estacional puede desencadenar una serie de síntomas depresivos que, si no se atienden, pueden tener consecuencias significativas en su salud mental.

Viviana Tartakowsky, directora de la Escuela de Psicología de la **Universidad Bernardo O'Higgins (UBO)**, explica este fenómeno: "Las variaciones en la luz pueden producir impacto en algunos individuos, que son más fotosensibles, y que perciben un desajuste en su estado de ánimo".

Entre los síntomas más comunes pero a menudo ignorados, Tartakowsky destaca tres principales:

Insomnio o alteraciones del sueño : "Las dificultades para conciliar el sueño o, por el contrario, dormir en exceso, pueden ser indicadores de un trastorno del estado de ánimo", señala la experta.

Aislamiento social : "Si una persona comienza a evitar interacciones sociales o actividades que antes disfrutaba, esto podría ser una señal de alerta", advierte Tartakowsky.

Cambios en el apetito : "Tanto la pérdida como el aumento significativo del apetito, que a su vez pueden llevar a cambios de peso, son síntomas a tener en cuenta", agrega la psicóloga.

La especialista de la **UBO** enfatiza la importancia de buscar ayuda profesional ante la presencia de estos síntomas, especialmente si se acompañan de pensamientos negativos persistentes o ideas de muerte. "Si la persona tiene ideas de muerte o intentos suicidas, o no tiene la energía suficiente para hacer las actividades que solía realizar, lo recomendable es consultar prontamente, más aún si ello se presenta en niños, niñas o adolescentes.

Siempre es mejor prevenir que curar".

Para prevenir y manejar estos síntomas, los expertos recomiendan implementar ciertas estrategias:

Mantener una rutina de sueño regular : Establecer horarios consistentes para dormir y despertar puede ayudar a regular el ciclo circadiano.

Fomentar la interacción social : Aunque pueda resultar difícil, mantener el contacto con amigos y familiares es crucial para combatir el aislamiento.

Cuidar la alimentación : Una dieta equilibrada puede ayudar a estabilizar el estado de ánimo y prevenir fluctuaciones en el peso.

Ejercicio regular : La actividad física libera endorfinas, que actúan como antidepresivos naturales.

"También se debe poner el foco si la persona comienza a abandonar actividades que le causaban alegría o se siente incapaz de trabajar dentro o fuera de casa, entre otras situaciones similares. La ayuda de un especialista en estas situaciones es fundamental", añade Tartakowsky.

En casos donde estas medidas no sean suficientes, la experta recomienda buscar ayuda profesional. Tanto la terapia psicológica como la fototerapia han demostrado ser efectivas en el tratamiento de la depresión estacional.

descuento

BABY ALIVE PRINCESA ELLIE GROW..

Oferta válida

solo en Adflip

Las señales ocultas de la depresión primaveral: Insomnio, aislamiento y cambios de apetito

miércoles, 24 de septiembre de 2024, Fuente: El Desconcierto



La depresión primaveral, un subtipo de trastorno afectivo estacional, puede manifestarse de formas sutiles y a menudo pasadas por alto. Expertos advierten sobre la importancia de reconocer síntomas como insomnio, aislamiento social y alteraciones en el apetito para abordar esta condición a tiempo.

Contrariamente a la creencia popular, la llegada de la primavera no siempre trae consigo un aumento en el bienestar emocional. Para algunas personas, el cambio estacional puede desencadenar una serie de síntomas depresivos que, si no se atienden, pueden tener consecuencias significativas en su salud mental.

Viviana Tartakowsky, directora de la Escuela de Psicología de la Universidad Bernardo O'Higgins (UBO), explica este fenómeno: "Las variaciones en la luz pueden producir impacto en algunos individuos, que son más fotosensibles, y que perciben un desajuste en su estado de ánimo".

Entre los síntomas más comunes pero a menudo ignorados, Tartakowsky destaca tres principales:

Insomnio o alteraciones del sueño : "Las dificultades para conciliar el sueño o, por el contrario, dormir en exceso, pueden ser indicadores de un trastorno del estado de ánimo", señala la experta.

Aislamiento social : "Si una persona comienza a evitar interacciones sociales o actividades que antes disfrutaba, esto podría ser una señal de alerta", advierte Tartakowsky.

Cambios en el apetito : "Tanto la pérdida como el aumento significativo del apetito, que a su vez pueden llevar a cambios de peso, son síntomas a tener en cuenta", agrega la psicóloga.

La especialista de la **UBO** enfatiza la importancia de buscar ayuda profesional ante la presencia de estos síntomas, especialmente si se acompañan de pensamientos negativos persistentes o ideas de muerte. "Si la persona tiene ideas de muerte o intentos suicidas, o no tiene la energía suficiente para hacer las actividades que solía realizar, lo recomendable es consultar prontamente, más aún si ello se presenta en niños, niñas o adolescentes.

Siempre es mejor prevenir que curar".

Para prevenir y manejar estos síntomas, los expertos recomiendan implementar ciertas estrategias:

Mantener una rutina de sueño regular : Establecer horarios consistentes para dormir y despertar puede ayudar a regular el ciclo circadiano.

Fomentar la interacción social : Aunque pueda resultar difícil, mantener el contacto con amigos y familiares es crucial para combatir el aislamiento.

Cuidar la alimentación : Una dieta equilibrada puede ayudar a estabilizar el estado de ánimo y prevenir fluctuaciones en el peso.

Ejercicio regular : La actividad física libera endorfinas, que actúan como antidepresivos naturales.

"También se debe poner el foco si la persona comienza a abandonar actividades que le causaban alegría o se siente incapaz de trabajar dentro o fuera de casa, entre otras situaciones similares. La ayuda de un especialista en estas situaciones es fundamental", añade Tartakowsky.

En casos donde estas medidas no sean suficientes, la experta recomienda buscar ayuda profesional. Tanto la terapia psicológica como la fototerapia han demostrado ser efectivas en el tratamiento de la depresión estacional.

descuento

BABY ALIVE PRINCESA ELLIE GROW..

Oferta válida

solo en Adflip