LITORALPRESS

Fecha: 25-09-2024 **Visitas:** 18.570 **Favorabilidad:** No Definida
Fuente: El Reporte Diario **VPE:** 101.764
Título: **Descubre cómo la Primavera puede afectar tu estado de ánimo: ¡Aprende a combatir la Depresión Estacional!**

Link: https://reportediario.cl/2024/09/25/descubre-como-la-primavera-puede-afectar-tu-estado-de-animo-aprende-a-combatir-la-depresion-estacional/

Descubre cómo la Primavera puede afectar tu estado de ánimo: ¡ Aprende a combatir la Depresión Estacional! La llegada de la Primavera no solo trae cambios en el clima, sino que también puede influir en el comportamiento y los sentimientos de las personas. Mientras algunos experimentan mayor alegría con los días más largos y cálidos, otros pueden sentir tristeza, desmotivación y falta de energía.

Este fenómeno es conocido como Trastorno Afectivo Estacional, y puede ser provocado por las variaciones en la cantidad de luz solar que recibimos.   Según Viviana Tartakowsky, directora de la Escuela de Psicología de la **Universidad Bernardo OHiggins** (**UBO**), las variaciones en la luz pueden afectar a individuos fotosensibles, generando un desajuste en su estado de ánimo.

Es importante saber que las cuatro estaciones del año podrían provocar una alteración en el estado de ánimo de las personas.   ¿ Cómo afecta la Primavera a nuestro estado de ánimo? Siguiendo los dichos de la académica, en invierno el incremento de este trastorno lo explicaría la disminución de la cantidad de horas con luz en el día, y en verano, por el contrario, sería el aumento de esta misma, lo cual alarga los días y afecta la calidad del sueño.   Aunque comúnmente el ánimo tiende a decaer durante el otoño o el invierno, también se puede desarrollar un Trastorno Afectivo Estacional o Depresión Estacional, en primavera.

De hecho, la especialista menciona que en esta estación puede observarse un aumento en la tasa de suicidios ¿ Cuáles son los síntomas de la Depresión Estacional? Es importante estar atentos a ciertos síntomas que acompañan la baja del ánimo.

Tartakowsky señala que se deben encender las alarmas si además de la tristeza se presentan otros síntomas como: Alteraciones en el sueño (insomnio o hipersomnia) Cambios en el apetito Fluctuaciones en el peso Aislamiento social Sentimientos de inutilidad o vacío También se añaden a la lista los síntomas como, disminución de placer por actividades que antes sí lo causaban episodios de angustia y alteraciones en la libido ¿ Cómo prevenir y tratar la Depresión Estacional? Según el National Institute of Mental Health, los tratamientos se dividen en cuatro categorías tales como, la psicoterapia medicamentos antidepresivos fototerapia (terapia con luz) y vitamina D, siendo estas últimas más recomendadas para la depresión estacional en invierno, pues se cree que la luz solar ayuda a activar la serotonina en el cerebro y así mejorar el estado de ánimo de la persona.   Otras recomendaciones para prevenir este tipo de cuadros son la práctica regular de ejercicio, que aumenta la producción de endorfinas, las cuales actúan como antidepresivos naturales.

Cuidar la rutina del sueño evitar el consumo de alcohol y otras sustancias, y mantener una vida social activa Si a pesar de estas medidas la persona no mejora, es crucial acudir a un profesional de la salud mental.

Y reiterando lo dicho, es fundamental prestar atención si la persona abandona actividades que antes disfrutaba o si se siente incapaz de cumplir con sus responsabilidades laborales o domésticas.   Conclusión La Primavera puede ser una época de cambios y desafíos para algunas personas, especialmente aquellas que sufren de Trastorno Afectivo Estacional o Depresión Estacional. Es importante estar atentos a los síntomas y buscar ayuda profesional si es necesario. Con los tratamientos y las recomendaciones adecuadas, es posible superar esta condición y disfrutar de los beneficios de esta hermosa estación.   DEJA UNA RESPUESTA

Descubre cómo la Primavera puede afectar tu estado de ánimo: ¡Aprende a combatir la Depresión Estacional!

miércoles, 25 de septiembre de 2024, Fuente: El Reporte Diario