

Para enfrentar este cuadro, lo más aconsejable, según los expertos, es implementar rutinas deportivas, lo que incrementa las endorfinas que actúan como antidepresivos naturales. <p> La llegada de la primavera no solo genera cambios en el clima sino que también en el comportamiento y sentimientos de las personas.

Algunas se sienten más alegres al tener días más luminosos y cálidos, mientras que otras viven lo contrario, presentando la sensación de tristeza, desmotivación y falta de energía, lo que se conoce como depresión estacional según los expertos. </p><p> Si bien las personas en general suelen disminuir su ánimo cuando el clima es invernal u otoñal, Viviana Tartakowsky, directora de la Escuela de Psicología de la **Universidad Bernardo OHiggins**, señaló que en primavera la tasa de suicidios aumenta.

Según la académica, un grupo reducido de la población puede verse mayormente afectado por la luminosidad o sentimientos depresivos. </p><p> Depresión estacional: ¿Cómo impacta la llegada de la primavera en nuestro estado de ánimo y qué síntomas son preocupantes?</p><p> La experta advirtió que la alarma se debe encender cuando este estado de ánimo esté acompañado de otros síntomas depresivos como por ejemplo:</p><p> Leer también:</p><p> Dificultades en el ciclo sueño-vigilia. </p><p> Inapetencia o exceso de la misma. </p><p> Incremento o reducción del peso correspondiente</p><p> Aislamiento. </p><p> Sentimiento de inutilidad/vacío. </p><p> «Si la persona tiene ideas 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», señala la académica de la **UBO**. </p><p> Para anticiparse a estos cuadros depresivos, los expertos sugieren implementar rutinas deportivas y que las familias y/o amigos estén atentos a los cambios de ánimos (drásticos) o aislamiento, antes de que se vuelva una rutina permanente. </p><p> Si estas medidas no tienen resultados, se recomienda acudir a un profesional de la salud mental: «La ayuda de un especialista es fundamental», cerró Tartakowsky. </p><p> Contenido patrocinado</p>

Depresión estacional: ¿Cómo impacta la llegada de la primavera en nuestro ánimo y qué síntomas son preocupantes?

miércoles, 25 de septiembre de 2024. Fuente: Radioimagina

Para enfrentar este cuadro, lo más aconsejable, según los expertos, es implementar rutinas deportivas, lo que incrementa las endorfinas que actúan como antidepresivos naturales.

La llegada de la primavera no solo genera cambios en el clima sino que también en el comportamiento y sentimientos de las personas. Algunas se sienten más alegres al tener días más luminosos y cálidos, mientras que otras viven lo contrario, presentando la sensación de tristeza, desmotivación y falta de energía, lo que se conoce como depresión estacional según los expertos.

Si bien las personas en general suelen disminuir su ánimo cuando el clima es invernal u otoñal, Viviana Tartakowsky, directora de la Escuela de Psicología de la Universidad Bernardo OHiggins, señaló que en primavera la tasa de suicidios aumenta, según la académica, un grupo reducido de la población puede verse mayormente afectado por la luminosidad o sentimientos depresivos.

Depresión estacional: ¿Cómo impacta la llegada de la primavera en nuestro estado de ánimo y qué síntomas son preocupantes?</p><p> La experta advirtió que la alarma se debe encender cuando este estado de ánimo esté acompañado de otros síntomas depresivos como por ejemplo:

Leer también:

Dificultades en el ciclo sueño-vigilia.

Inapetencia o exceso de la misma.

Incremento o reducción del peso correspondiente

Aislamiento.

Sentimiento de inutilidad/vacío.

«Si la persona tiene ideas 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», señaló la académica de la UBO.

Para anticiparse a estos cuadros depresivos, los expertos sugieren implementar rutinas deportivas y que las familias y/o amigos estén atentos a los cambios de ánimos (drásticos) o aislamiento, antes de que se vuelva una rutina permanente.

Si estas medidas no tienen resultados, se recomienda acudir a un profesional de la salud mental: «La ayuda de un especialista es fundamental», cerró Tartakowsky.

Contenido patrocinado