LITORALPRESS

Fecha: 18-09-2023
Medio: La Estrella de Iquique
Supl. : La Estrella de Iquique
Tipo: Noticia general
Título: Tareas ante la depresión estacional

Pág. : 11
Cm2: 153,3
VPE: $ 255.878

Tiraje: 9.500
Lectoría: 28.500
Favorabilidad: No Definida

EDITORIAL

Tareas ante la depresión estacional

Con la llegada de la primavera, muchas personas en todo el mundo celebran la renovación de la vida y la belleza de la naturaleza en flor. Sin embargo, para un porcentaje significativo de la población, esta transición de invierno a primavera trae consigo una realidad menos idílica: la depresión estacional de primavera. Según expertos, esta afectación afecta a cerca del 10% de la población, y sus síntomas pueden ser debilitantes. Es hora de abordar este desafío de salud mental y brindar apoyo y comprensión a quienes lo necesitan.

La depresión estacional de primavera se caracteriza por una serie de síntomas similares a los de la depresión mayor, como la tristeza profunda, la fatiga, la pérdida de interés en actividades placenteras y cambios en el apetito y el sueño. Sin embargo, a diferencia de la depresión invernal, que se asocia con los meses oscuros y fríos, esta variante surge con la llegada de la luz y el aumento de la actividad al aire libre.

Es importante entender que esta condición no es simplemente una respuesta al buen tiempo. La depresión estacional de primavera está relacionada con el cambio en la cantidad de luz solar que recibimos, lo que puede afectar nuestros ritmos biológicos y neurotransmisores en el cerebro, como la serotonina.

> “Es importante entender que esta condición no es simplemente una respuesta al buen tiempo”.

El psicólogo Jorge Fuentes, director de Pranavida, destaca la necesidad de reconocer los síntomas y buscar ayuda profesional si se experimentan. La terapia y, en algunos casos, la medicación pueden ser eficaces en el tratamiento de esta condición. Mantener una rutina saludable, aprovechar la luz solar, mantener conexiones sociales y buscar ayuda son consejos valiosos para quienes enfrentan esta afección.

Además, es esencial ser consciente de cómo podemos apoyar a quienes pueden estar luchando con la depresión estacional de primavera. Escuchar con empatía, ofrecer ayuda práctica, alentar la búsqueda de ayuda profesional y mostrar paciencia son formas efectivas de brindar apoyo.

Es tiempo de enfrentar la depresión estacional de primavera con empatía, comprensión y acción.