Publicado en Ciudad de México el 15/12/2023

# [Cleveland Clinic: cómo manejar la depresión navideña](http://www.notasdeprensa.es)

## Las fiestas pueden ser difíciles para la salud mental, pero hay formas de sobrellevarlas

 Las fiestas de fin de año suelen ser una mezcla de emociones. Para algunos, es la época más maravillosa del año llena de familia, amigos y razones para celebrar. Para otros, puede ser un momento de profunda tristeza, reflexión, soledad y depresión que se puede combinar con eventos desafortunados que ocurren en todo el mundo durante todo el año, estas fechas pueden detonar una crisis mental. ¿Qué es la depresión navideña?La depresión navideña se parece mucho a la depresión normal, pero que se detona con el inicio de las fiestas, en las reuniones navideñas, las grandes reuniones familiares y la asistencia u organización de eventos sociales. La depresión navideña es similar a la "tristeza invernal", pero puede aparecer y desaparecer en instantes rápidos a medida que termina un evento y comienza otro. Causas de la depresión navideña Horarios estresantes. El agotamiento realmente puede inhibir cómo uno se siente con uno mismo y con los demás que le importan. Y cuando se está abrumado por el estrés, puede conducir a la depresión. "Si estás en una familia numerosa, puede ser increíblemente estresante tratar de equilibrar las diferentes obligaciones navideñas y coordinar los horarios, especialmente si tienes hijos", señala el Dr. Potter. Separación o una ruptura. Si una persona está atravesando el duelo de una ruptura amorosa o sus padres están en proceso de separación, puede detonar una depresión que, a la postre, derive asociarse por la época y convertirse en una depresión navideña. Soledad. Ya sea que se trate de la pérdida de un ser querido o si no tiene una familia con quien celebrar las fiestas, el aislamiento puede provocar soledad, dolor y depresión en una época del año en la que se pone tanto énfasis en celebrar con los demás. "Las fiestas a veces pueden poner de relieve lo que sientes que te falta en la vida", empatiza el Dr. Potter. Dinámica familiar. Muchas personas encuentran las fiestas estresantes debido a conflictos y disputas dentro de su familia. Ansiedad social. "Si te angustias de forma rutinaria al entrar en reuniones sociales y participar en eventos, conectarte con otras personas durante las vacaciones puede ser insoportable y desencadenar emociones". Cómo lidiar con la depresión navideñaLas relaciones difíciles se ponen a prueba durante las fiestas, especialmente cuando se trata de familias, pero hay formas de prepararse. No hay que sentirse mal durante las fiestas."Está bien rechazar una invitación o abandonar un evento antes de tiempo", asegura el Dr. Potter. "Establecer esos límites es importante, solo sé sincero de que es importante para ti asistir, pero que te irás antes del final". Mantenerse conectado con otras personas. "Ya sea que esté separado de su familia, tenga que pasar las vacaciones separado de ellos o no tenga mucha familia, aún no tiene que estar solo durante las vacaciones". Limitar el uso de las redes sociales. Las redes sociales pueden dar una perspectiva sesgada de la vida de los demás y, en consecuencia, de la propia vida en cualquier época del año.

**Datos de contacto:**

Roberto Castro

Consultor

55 47 88 84 83

Nota de prensa publicada en: [https://www.mexicopress.com.mx/cleveland-clinic-como-manejar-la-depresion\_1](http://www.notasdeprensa.es/educalivecom-disfruta-de-cursos-presenciales-y-clases-particulares-a-traves-de-internet)

Categorías: Nacional Medicina Psicología Bienestar



[**http://www.mexicopress.com.mx**](http://www.notasdeprensa.es)