

En Buena Salud

10 Consejos Para Sobrellevar la Temida Tristeza de las Fiestas de Fin de Año

La temporada de fiestas de fin de año no siempre es alegre para todos. Grandes expectativas, problemas de dinero, y conflictos familiares pueden causar molestias a cualquiera, pero especialmente a las personas que son susceptibles a sufrir de depresión. Con un poco de planificación, la temporada de fiestas puede dejarlo con buenos ánimos, en lugar de depresión. Siga estos consejos para una temporada de fiestas exitosa.

Toda la investigación y material clínico publicaron por el PSA Insurance & Financial Services está para los propósitos informativos solamente. Se anima a los lectores que confirmen la información contenida adjunto con otras fuentes. Los pacientes y los consumidores deben repasar la información cuidadosamente con su abastecedor profesional del cuidado médico. La información no se piensa para substituir el consejo médico ofrecido por los médicos.
©2018 PSA Insurance & Financial Services.

Planifique con anticipación: Dedique tiempo a buscar maneras de cuidarse a sí mismo durante esta temporada. Idéese actividades para cuidarse USTED! Lea un libro, tome una siesta, pase tiempo con amigos, y póngalas en su calendario con anticipación. Entre compras, finanzas, y tiempo en familia, asegúrese que USTED no se deje de lado.

Evite Conflicto Familiar: Hay un par de maneras de mantener su sanidad durante reuniones familiares. Si usted sabe que van a haber conflictos, prepare una respuesta neutral, como por ejemplo, "hablemos de esto en otro momento," o, "puedo entender porqué te sientes de esa manera." Luego escápese al baño, ofrezca ayudar en la cocina, o comparta tiempo con los niños.

Olvidese de la Perfección: No existe un solo regalo perfecto, así que no se estrese tratando de encontrarlo! Intente listar las cosas sencillas que realmente hacen feliz a su familia, y comience tradiciones que ayuden a los menos afortunados. Cuando quita su atención sobre usted, y se enfoca en aquellos que tienen mucho menos que usted, es muy difícil deprimirse.

Aprenda a Afligirse: Si está de luto por el fallecimiento de un ser querido, es un buen momento para hablar acerca de sus sentimientos o acercarse a un grupo de apoyo. No hay una manera correcta de sentirse. No es extraño sentir enojo hacia la persona por haberlo dejado solo, o sentirse culpable si está disfrutando de las fiestas. Todos los sentimientos son signos de que usted es humano y reflejan donde está en su proceso de curación.

Haga Tiempo Para Dormir: Las actividades de las fiestas pueden interferir muy fácilmente con su rutina de sueño. Pero estudios han demostrado que hay un vínculo entre la pérdida de sueño y la depresión, así que debe ser extremadamente cuidadoso acerca de dejar de dormir para alcanzar a hacer todo en su lista. Trate de ir a la cama y despertarse aproximadamente a la misma hora todos los días; evite comidas grandes y actividad física, como bailar, durante algunas horas antes de dormir; y haga de su dormitorio un espacio muy cómodo y relajante.

Dé Prioridad a los Ejercicios: El ejercicio es una de las primeras actividades que se pierden durante la temporada de fiestas. Ejercitar debería tener un lugar alto en su lista de cosas por hacer. Mientras más estrés sentimos, menos tiempo sentimos que tenemos, y más irritables nos ponemos, y por eso con mayor razón necesitamos seguir ejercitándonos. Ha sido comprobado que el ejercicio mejora el ánimo. Tomar caminatas vigorosas de 35 minutos 5 días a la semana (o 60 minutos 3 veces por semana) puede ser suficiente.

Considere su Exposición a la Luz: Si usted está constantemente cansado, irritable, y deprimido durante esta temporada del año, puede que no se deba a las fiestas sino a la falta de exposición al sol. El desorden afectivo de temporada (seasonal affective disorder en Inglés), o SAD, puede ser tratado con caminatas largas durante las horas de luz del día o exponiéndose a una caja de luz por 30 minutos al día. Si usted piensa que puede estar sufriendo de SAD, hable con su doctor acerca de las opciones de tratamiento.

Enfóquese en lo que Realmente Importa: La temporada de fiestas no debería ser solo acerca de los regalos, pero los problemas financieros pueden hacer muy fácil que nos olvidemos de eso. Controle el estrés (y costo) organizando un intercambio de regalos con amigos o familia. Usted también puede hornear sus regalos, o crear tradiciones como una reunión en la que todos traen un plato de comida para compartir. Aprenda a decir que NO.

No se Exceda en Comida o Alcohol: Para algunos, excederse es una tradición de las fiestas tan importante como abrir regalos. Coma un pedazo de pie, no tres. Aparte de que no es saludable para su cuerpo, ese nivel de exceso puede hacer que usted se sienta culpable después. Prepárese para las cenas grandes con comidas saludables la semana anterior. Y no utilice el alcohol para lidiar con su depresión en esta fiestas. El alcohol puede intensificar sus emociones y dejarlo sintiéndose peor cuando ya le pase el efecto.

Rebaje el Número de Compromisos: Si usted se siente que no puede lidiar con más compromisos en estas fiestas, está bien que no vaya. Una de las cosas que olvidamos sobre el estrés de las fiestas es que el Día de Acción de Gracias y Navidad son solo 24 horas, eso es todo. Descifre lo que debe hacer para sobrellevar esas 24 horas, como donar su tiempo como voluntario, irse de vacaciones, visitar un refugio, o ayudar a alguien que esté solo. Enfocarse en otros puede ayudarle a aliviar su depresión.