

Medio: Pharma Republic

Sección / Suplemento:

Fecha: 18 de noviembre de 2014

Link: <http://pharmarepublic.net/pueden-las-fiestas-de-fin-de-ano-causarnos-estres-y-ansiedad/>



ANSIEDAD Y ESTRÉS

¿Pueden las fiestas de fin de año causarnos estrés y ansiedad?

Publicado: Martes 18 de noviembre de 2014

La Dra. Mónica Fabiana Cornejo (), de Hémera, Centro de estudios del estrés y la ansiedad, relata por qué para algunas personas la Navidad y Fin de Año distan de ser fechas de felicidad y tranquilidad, para convertirse en situaciones de angustia y depresión*



Imágenes: Cortesía de Freedigitalphotos.net

Los índices de estrés y ansiedad se disparan durante estas fiestas. Cenas de la empresa, encuentros familiares, comprar regalos a diestro y siniestro, obligaciones sociales, trabajo acumulado por los días de vacaciones, esos kilos de más, si me tocará la lotería... estas son algunas de las razones por las que nos estresamos y nos agobiamos en Navidad.

Se encuentra el agobio por ser el anfitrión perfecto, por tener todos los regalos a tiempo o el cargo de conciencia por comer y beber sin medida. Lejos de disfrutar del sentido estricto de esta época, nos estresamos.

Y es que la ansiedad es una de las enfermedades del siglo XXI, junto al cáncer y la depresión. El sentimiento de depresión que provoca la Navidad es otro problema bastante común entre la sociedad. Durante estas fechas de celebración es frecuente recordar a los seres queridos que ya no están (este es el principal motivo de la tristeza que sienten muchas personas). La publicidad engañosa puede ser otro de los factores que influyen en el estado de ánimo; el bombardeo de anuncios que reflejan familias felices y colmadas de regalos, invita a reflexionar sobre nuestra propia situación personal, económica o de cualquier otra índole. Empeñados en hacer un balance del año que termina, muchas personas se ven incapaces de cambiar de golpe y predisponerse para ser feliz.

Según los datos, la tasa de suicidios disminuye en Navidad pero constatan que las admisiones en los hospitales por problemas psiquiátricos aumentan en las semanas que siguen a estas fiestas. Pensá acerca de las clases de eventos que le desencadenan estrés durante la época de las fiestas. Luego concentrate en una o dos medidas que podes tomar para ayudar más a reducir el estrés.

La falta de dinero es una de las mayores causas de estrés durante la temporada de las fiestas. Este año, fijá un presupuesto y no gastes más de lo que has planeado. Está bien decirle a tu hijo que un juguete en particular cuesta demasiado. No compres regalos si te llevará el resto del año intentar pagarlos.

Está bien decir “no” a eventos que no son importantes para vos. Esto te dará más tiempo para decir “sí” a los eventos donde sí quieres asistir. Prestá atención a tus propias necesidades y sentimientos. Si podes, pasá algo de tiempo solo. Meditá o hacé ejercicios de respiración para relajarte. Salí a dar caminatas cortas. Mantené un horario regular de sueño, comidas y ejercicio. Limitá la cantidad de alcohol que bebes.

Cuidarte te ayudará a manejar situaciones estresantes durante las fiestas. A veces, esta época puede desencadenar depresión. Puede ser especialmente difícil si ya estás enfrentando la muerte de un ser querido o el fin de una relación. Es posible que sientas vergüenza de pedir ayuda o que pienses que superarás la tristeza por tu propia cuenta. Sin embargo, la mayoría de las personas necesitan tratamiento para mejorar. Hablá con tu médico acerca de asesoría psicológica y la mejor recomendación para tu caso en particular.

Acerca de (*) Dra. Mónica Fabiana Cornejo

Es psiquiatra del equipo de profesionales de Hémera. Especialista Universitaria en Psiquiatría. Especialista Universitaria en Medicina Legal. Magister en Neuropsicofarmacología Clínica.

Acerca de Hémera

Hémera es una institución dedicada al tratamiento de los problemas que provocan la ansiedad y el estrés patológicos en los distintos ciclos de la vida.

El objetivo de la terapia propuesta está centrado en la recuperación del problema que padece la persona afectada, no sólo en la comprensión de

las causas que los generan, ya que los pacientes que acceden a un tratamiento, muchas veces logran entender lo que les pasa pero no logran superar el problema que los afecta. En Hémera se cuentan con instrumentos para evaluar y llevar a cabo tratamientos focalizados específicamente en los problemas relacionados con la ansiedad y el estrés patológicos, lo que posibilita alcanzar cambios efectivos y duraderos.

Para mayor información:

[Hémera, Centro de Estudios del Estrés y la Ansiedad](#)