

TRISTEZA O DEPRESIÓN DURANTE LAS FIESTAS DECEMBRINAS

Factores que influyen para sentirnos tristes...

Entre compras, regalos y reuniones sociales ocultamos la tristeza, melancolía o nostalgia que puede surgir al recordar durante estas fechas:

- A un ser querido que ha fallecido,
- Familiares que viven lejos y que no podrán estar con nosotros durante este época,
- Rupturas sentimentales,
- Situaciones negativas ocurridas durante el año,
- Problemas económicos
- Entre otros...

¿Tristeza o Depresión?

Todos podemos sentir nostalgia durante estas fiestas. Sin embargo, este sentimiento puede interferir en las actividades diarias y transformarse en depresión.

Aquí algunas de sus características:

- Disminución en la productividad y eficiencia en el trabajo
- Fatiga extrema
- Aumento o pérdida del apetito
- Aumento o disminución de peso
- Disminución del deseo sexual
- Disminución en la actividad física

- Disminución del deseo sexual
- Disminución en la actividad física
- Exceso o pérdida de sueño
- Estado de ánimo decaído
- Disminución en la capacidad de concentración
- Tristeza intensa
- Ansiedad o irritabilidad extremas
- Necesidad de aislarse
- Pensamientos incontrolables sobre muerte o suicidio
- Constantes sentimientos de culpa

¿Qué hacer para estar mejor?

- **Haz que los recuerdos de los que no están se conviertan en algo agradable.** Busca recordar los momentos buenos y características positivas de esa persona; hablar abiertamente de ello, puede que te ayude a estar más aliviado.
- Echa mano de los tuyos para superar los malos momentos. Hablar, expresar y compartir tus sentimientos te ayudará a sentirte mejor, además de que alguien puede ayudarte a ver el lado positivo de la situación y no sentirte sólo.
- No te dejes llevar por la publicidad. Busca tu propia felicidad, no tiene que ser igual a la de los anuncios. Cuida el no compararte, no olvides que la publicidad es exagerada para promover el consumo. Busca ser creativo para que tus seres queridos disfruten de estas fechas.

- **Realiza una lista de gratitud.** El realizar una lista de las cosas buenas que se tienen y que le rodean, puede ayudar a combatir los pensamientos negativos.
- **Ayuda a otros.** Hacer algo positivo por el prójimo más necesitado puede ayudar
- a superar la tristeza.
- **Cuídate a ti mismo.** Recuerda no comer, beber o comprar en exceso.
- **Buscar ayuda profesional.** Recuerda que cuentas con un servicio profesional y confidencial las 24 horas los 365 días del año.

El PAE desea a todos nuestros usuarios

¡FELICES FIESTAS!

Recuerda que en el PAE encontrarás consultores profesionales que te ayudarán a encontrar alternativas para este y otros retos emocionales

¡LA AYUDA ESTÁ A SÓLO UNA LLAMADA DE DISTANCIA!

Visite nuestro Nuevo Web Site

www.mipae.com