

Cómo identificar si sufre o no depresión en Navidad

Se estima que en LATAM aproximadamente un 5% de las personas adultas sufre depresión mayor, un porcentaje que se mantiene más o menos estable al llegar las fiestas de Navidad. Según el informe canadiense *“Feelings about christmas, as reported by psychiatric emergency patients”* los factores que pueden influir en el cambio de ánimo en estas fechas son la soledad con un 40% y la ausencia de la familia con el 38%.

A su vez, la mayoría de los participantes del informe utilizaron la palabra “deprimidos” al intentar describir sus sentimientos frente a esta época del año.

Aunque los suicidios aumentan en la **temporada navideña**, según estudios realizados por la OMS, las estadísticas oficiales indican que la incidencia es constante durante todo el año, con un promedio de 33 a 37 casos al mes.

Sin embargo, para Joaquín Mateu Mollá, Doctor en Psicología Clínica y de la Salud y docente de VIU –Universidad Internacional de Valencia, es fundamental en primera instancia entender los conceptos, sentimientos y emociones para poder así diferenciar lo que ocurre en épocas navideñas en algunas personas.

“La depresión mayor es un trastorno, y como tal es diferente de la tristeza, la cual es una emoción totalmente legítima que podemos sentir al enfrentarnos a hechos adversos. No

deberíamos confundir nunca la una con la otra: la confirmación de que sufrimos depresión habrá de hacerla un especialista tras varias sesiones de evaluación. Por tanto, es posible que en estos momentos nos sintamos más tristes, pero eso no significa que nos hayamos sumergido en los grises páramos de la depresión, la cual requeriría un tratamiento específico”.

En este sentido, las **épocas navideñas** pueden ser emocionalmente difíciles para algunas personas, en especial para quienes perdieron un ser querido durante el año. Y es que, por estas fechas la televisión es repetitiva con anuncios de familias radiantes al calor de cenas copiosas, bajo un halo onírico de felicidad. No obstante, el recuerdo de quienes ya no están con nosotros hace que el sentimiento de alegría se trunque fácilmente y que acabe convirtiéndose en tristeza.

A su vez, se suele confundir aquella nostalgia familiar con el aumento de la **depresión** en **Navidad**, y es que la nostalgia es el sufrimiento que surge ante la imposibilidad de regresar a algún lugar amado, por lo cual no está relacionado a la depresión.

El experto de VIU indica que la depresión es un trastorno que cursa con tristeza y dificultades para sentir placer, a lo que puede sumarse el insomnio, llanto, los problemas para comer, el aislamiento y la aparición de ideas sobre la muerte o el morir. Por su parte, la nostalgia es un sentimiento que apela a una cualidad eminentemente humana: la de experimentar más de una emoción al mismo tiempo.

“Nuestra vida interior es inconmensurablemente rica por las

infinitas combinaciones de afectos que pueden coexistir simultáneamente, lo que también añade el reto de aprender a identificarlos para ponerles nombre y comprenderlos”, concluyo Mateu Molla.

Finalmente, es necesario tener en cuenta que el manejo de nuestras emociones y su entendimiento a profundidad, será de vital importancia para poder mantener una salud mental estable en estas épocas del año, aun así, es importante recalcar que es fundamental encontrar la ayuda de algún profesional de la salud mental si nos sentimos tan tristes que se hace difícil vivir una vida normal, tanto en estos últimos estertores del 2022 como en cualquier época del año.