

Salud

Identificando la depresión estacionaria

Para muchas personas la llegada de la primavera marca el inicio de una "buena" época del año. Es la etapa donde las temperaturas comienzan a subir y los días se hacen más largos, invitando a realizar actividades al aire libre, a reunirse y disfrutar del buen tiempo. Además, comienzan festividades como Fiestas Patrias, Navidad, Año Nuevo o vacaciones.

Para otras personas, sin embargo, esta es la parte del año donde se inicia un sufrimiento silencioso: la depresión estacionaria. Según explica Juan Pablo Ogueda, académico de la carrera de Psicología de la Universidad de Las Américas sede Concepción, este es un trastorno afectivo que se caracteriza por aparecer en

algunas épocas de año y, si bien es más común en otoño e invierno, también puede iniciarse en primavera y continuar durante el verano. Sus síntomas son similares a los de la depresión tradicional: ánimo decaído, pérdida de la capacidad de disfrutar actividades, alteraciones del sueño y de la alimentación, agitación o ansiedad, culpa, pensamientos negativos o de minusvalía. En niños, también puede venir con altos niveles de irritabilidad.

"Si existe alguno de los síntomas señalados anteriormente, lo mejor es consultar con un profesional de la salud mental. También, puede ayudar adquirir hábitos saludables para combatir estos malestares, por ejemplo, mejorar



la higiene del sueño y alimentación, realizar ejercicio físico regularmente, practicar meditación o mindfulness y buscar apoyo en seres queridos", afirma.

A pesar de lo difícil que puede ser afrontar sus síntomas, la cara más preocupante de la depresión estacionaria (y de la depresión en general), la constituye la ideación o conducta suicida. Ogueda dice que aún existe mucha estigmatización hacia la salud mental, lo cual junto a una cultura de la "fuerza de voluntad" (¡Tienes que poner de tu parte! ¡Piensa positivo!) y el desconocimiento e incredulidad respecto a este fenómeno (¿Cómo te vas a poner triste en primavera?), pueden aumentar la sensación de de-

samparo y desesperanza, ingredientes muy comunes en personas que presentan estas ideas.

"Al respecto, un apunte claro y literal: ninguna manifestación de este tipo debe ser desestimada. Los estudios muestran básicamente que estas personas no están tratando de manipular, están pidiendo ayuda, incluso, sin ellos mismos saberlo", explica.

Indica que se necesita formar comunidades que cuiden a sus miembros. Es importante mantenerse atentos a cambios en el humor o comportamientos de nuestras personas queridas y abrir espacios para conversar sobre el suicidio, para manifestar inquietudes o temores en espacios de confianza y seguridad.