

Depresión blanca, compras compulsivas o fobia social, la otra Navidad para muchas personas, según Cigna

Esta época puede ser especialmente difícil para aquellos que padecen trastornos de conducta alimentaria, depresión blanca, fobia social, miedo a los ruidos fuertes o temor a ser tocado

La Navidad está cargada de expectativas: ser feliz a toda costa, divertirse, estar a gusto la familia, relacionarse con los demás, tener ganas de celebrar, hacer regalos... Sin embargo, hay personas que no llevan bien todos estos rituales y pueden experimentar emociones negativas. Según la Organización Mundial de la Salud, el 44% de la población padece síntomas de ansiedad, depresión o tristeza en estas fechas.

“Para las personas que sufren estos síntomas supone un reto enfrentarse a estas fechas y la clave estará en trazar objetivos factibles y adaptarse a los distintos escenarios. De este modo, con el fin de ayudar a sobrellevar las situaciones que les causan mayor estrés, es importante comprenderles, ser conscientes de sus límites y respetar sus reglas”, indica Marta López, E-Health Medical Manager de Cigna España.

Algunos de los trastornos que pueden sufrirse o agravarse con la llegada de la Navidad:

Blues de Navidad o depresión blanca. Más que un trastorno, se trata de un estado de ánimo negativo producido por una serie de estímulos externos y cuyos síntomas se identifican a través de una enorme tristeza, nostalgia, falta de apetito, alteraciones del sueño, ansiedad y estrés. Los adultos mayores o aquellas personas que están en fase de duelo por la muerte de alguien cercano son los más propensos a sufrir este desequilibrio anímico. Algunos consejos para ayudar a combatirlo: permitir que estas personas tomen parte activa en los eventos programados, involucrarles en actividades propias de esta época (elegir o envolver los regalos), instarles a que hagan el brindis principal, ponerles piezas musicales que relacionen con recuerdos felices, recordarles lo importantes que son para la familia...

Compras compulsivas. Aunque no es un problema que surja en Navidad, sí son fechas en las que la oniomanía se agrava. Aquellos que la sufren dejan de entender esta acción como una actividad lúdica o como algo necesario para cubrir una necesidad, y pasan a realizarla de forma compulsiva y sin ningún motivo aparente. Las personas más expuestas a esta adicción son los jóvenes se encuentran en una etapa de formación y desarrollo, en la que cobra especial importancia la aceptación social y la pertenencia al grupo.

Trastornos de conducta alimentaria. Las personas con anorexia son las que tienen especial temor a esta época del año debido a que las celebraciones giran en torno a una mesa llena de alimentos altos en calorías. Tampoco es fácil para los que padecen bulimia o síndrome del atracón, ya que, debido a la fuerte exposición a cantidades ingentes de comida, son más vulnerables a darse un atracón.

Fobia social. Para aquellos que sufren miedo persistente o ansiedad desproporcionada en relación con una o más situaciones sociales, la Navidad y el año nuevo se convierten en un periodo

especialmente crítico. La fobia social es un trastorno de ansiedad en el que se teme sufrir situaciones humillantes en público o encontrarse en lugares en los que se pueda ser observado o juzgado.

Miedo a los ruidos fuertes. Las personas que padecen ligirofobia o fonofobia sienten un miedo desproporcionado e irracional ante los ruidos fuertes, tales como petardos, cohetes, globos, descorche de una botella de cava, etc., cuando saben que van a aparecer sin su control y de forma imprevista. La principal evidencia de este trastorno es un ataque de pánico o crisis de ansiedad. ¿Cómo ayudar a quien la sufre? Los expertos recomiendan: motívalos para que conozcan los objetos que producen esos ruidos fuertes, instarles a que traten de imitar los sonidos que les incomodan mientras los están escuchando o llevarles a centrar la atención en identificar los tipos de ruidos, cuanto duran, el nivel de molestia, etc.

Temor a ser tocado. Denominada como afenfosfobia, este trastorno alude a un persistente, anormal e injustificado miedo a ser tocado. Se trata de una exageración aguda de la tendencia normal de proteger el propio espacio, por temor a la contaminación o a la invasión. No se limita a desconocidos, sino que el miedo también se puede presentar ante el contacto con alguna persona que se conozca bien.

Datos de contacto:

Redacción
914115868

Nota de prensa publicada en: [Madrid](#)

Categorías: [Nacional](#) [Medicina](#) [Nutrición](#) [Sociedad](#)

NotasdePrensa

<https://www.notasdeprensa.es>