

Siete claves para prevenir la "depresión otoñal"

Con la llegada del otoño aumenta el número de personas que padecen depresión. Los días largos, calurosos y soleados del verano comienzan a hacerse más cortos, lluviosos y fríos. Estos cambios ambientales afectan a nuestro organismo y pueden provocar la aparición de la conocida "depresión otoñal" ¿En qué consiste la depresión otoñal? ¿Por qué aparece este tipo de depresión? ¿Qué recomiendan los psicólogos especialistas en depresión para afrontarla?

Con la llegada del otoño son muchas las personas que sufren una bajada en el estado de ánimo que les lleva a sentirse muy deprimidos, cansados y apáticos. La psicóloga Marta Garrido del gabinete Psicólogos Málaga PsicoAbreu describe la depresión otoñal, también conocida como trastorno afectivo estacional (TAE), como un trastorno psicológico que se caracteriza por la manifestación de una serie de síntomas depresivos que aparecen conforme avanza el otoño. Los síntomas más comunes son la tristeza, la desmotivación, la desgana, la apatía, el cansancio, los pensamientos negativos, la desconcentración, el insomnio o dificultad para conciliar el sueño, el mal carácter y peor humor, la reducción del deseo sexual, la reducción del rendimiento, etc. El trastorno Afectivo Estacional hoy día no solo se considera un síndrome sino también un determinante del trastorno depresivo mayor (TDM).

Los expertos en Depresión del gabinete PsicoAbreu defienden que las causas de los síntomas depresivos en otoño pueden derivarse de las alteraciones hormonales que experimenta el organismo por la disminución de luz solar y los cambios climáticos. La disminución de horas de sol en otoño provoca que el cerebro libere menos cantidad de serotonina, sustancia involucrada en la regulación del estado de ánimo. La melatonina también parece jugar un papel importante en el trastorno afectivo estacional, en cuyo caso se asocia con una alteración de los ritmos biológicos y reducción de la temperatura corporal, responsables de síntomas como el cansancio, la apatía, el insomnio y el aumento del apetito en alimentos ricos en grasas e hidratos de carbono. Así, las personas más sensibles a estos cambios pueden sufrir depresión, o agravar los síntomas del trastorno depresivo mayor.

La depresión otoñal es un trastorno pasajero que se puede prevenir. Por esta razón, los psicólogos especialistas en depresión de Psicólogos Málaga PsicoAbreu ofrecen algunas claves para afrontar este cambio de estación de forma más positiva:

Prolongar la exposición al sol. Cuando la persona pasa mucho tiempo con poca luz solar se produce pérdida de energía y provoca que la persona se deprima. Aunque los días sean más cortos, los especialistas recomiendan pasear, hacer tareas en horas de luz solar, practicar deporte al aire libre, tener contacto con la naturaleza...

Establecer un horario para el sueño. Dormir las horas necesarias intentando mantener un horario regular durante toda la semana. En esta época del año puede afectar negativamente al estado de ánimo no descansar correctamente.

Plantear actividades que sean típicas en esta época del año. Aprovechar para hacer actividades al aire libre, organizar eventos en el campo (comidas, visita a los pueblos, hacer senderismo, rutas en bicicleta, etc.)

Establecer objetivos e ir a por ellos. Plantearse objetivos crea ilusión y puede servir como estimulante

para evitar sentirse depresivo. Mantener cierto nivel de actividad provoca sentimientos de utilidad y la persona adquiere sensación de control. Organizar nuestro día estableciendo objetivos realistas y que se puedan asumir, de manera que permita realizar las tareas más relajados y con mayor concentración.

Dedicar tiempo para realizar actividades que le gusten y le hagan sentir bien. Es de vital importancia reservar cierto tiempo cada día para hacer aquello que les guste (leer, escuchar música, pintar, ver la televisión, disfrutar de la mascota, quedar con los amigos, ir al cine...). Buscar momentos para reír y relajarnos.

Practicar deporte. Se ha demostrado en diferentes estudios que practicar actividad física provoca la liberación de sustancias en el cuerpo llamadas endorfinas además de la serotonina que mejoran el estado de ánimo. Estas sustancias generan en la persona sensación de bienestar y liberan el estrés originado en el organismo. Los expertos recomiendan establecer una rutina progresiva para que poco a poco se convierta en un hábito.

Dieta saludable. Una dieta rica y variada, que aporte hierro y las sustancias que contienen vitaminas C y B, puede ayudar a disminuir la aparición del trastorno depresivo. Sin embargo, las dietas ricas en azúcares son menos saludables.

Los Psicólogos del gabinete Malagueño argumentan que este tipo de depresión suele desaparecer con el paso de algunos días. Sin embargo, cuando los síntomas son intensos y perduran en el tiempo, afectando a las diferentes áreas de la vida de la persona (laboral, personal, familiar, etc.) los especialistas recomiendan la terapia psicológica.

En la psicoterapia especializada en el tratamiento de la depresión, el psicólogo dará pautas y estrategias para la conducción y modificación de los patrones de pensamiento, emocionales y de conducta que mantienen la sintomatología depresiva. De forma que con estas herramientas la persona pueda retomar poco a poco las riendas de su vida consiguiendo estabilidad emocional y aumentando su calidad de vida.

Datos de contacto:

Psicólogos Málaga PsicoAbreu

Web: www.psicologos-malaga.com

951295050

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

Categorías: [Medicina Sociedad](#)

NotasdePrensa

<https://www.notasdeprensa.es>