

SÉ BRILLANTE Y LUCE FABULOSA

marie claire

**NUESTROS
HOMBRES
DE QUÉ
HABLAN
CUANDO
ESTÁN
JUNTOS**

*Scarlett
Johansson*
**INTENTA
SACUDIRSE
LO INGENUA**

**PIEL
RENOVADA
EN UN
INSTANTE**
LOS PRODUCTOS
QUE TE AYUDARÁN

SEXO
**12 PROPÓSITOS
QUE TE
ENCANTARÁ
CUMPLIR**

**LAS MUJERES
QUE REGRESAN
AL MUNDO DE
JANE AUSTEN**

DESLUMBRA EN

las fiestas

**MODA, ACCESORIOS Y
MAQUILLAJE QUE TE
HARÁN BRILLAR**

\$3.00 PÉSO



201111



¿Triste en NAVIDAD?

¡SÁCALE LA VUELTA!

Si alejada de la noche de paz en esta temporada te transformas en la versión femenina del *Grinch*, échale un ojo a este artículo, te sorprenderá saber lo que puede haber tras tu ánimo navideño.

Por Maricruz Pineda Sánchez

Se acerca el fin de año con toda su parafernalia a cuestras, y frente a esta perspectiva mi amiga Elsa grita alborozada: "Ya me ví. Corriendo de los brindis a las fiestas, cargada de bolsas por los pasillos del centro comercial, atiborrándome de pavo, sidra y turronec, ¡abrazando impunemente al nuevo de contabilidad!". Luego, estimulada por sus delirios navideños y su reciente incursión a clases de zumba, improvisa una extraña danza mientras tararea algo que remotamente se parece a la tonada de *Jingle Bells*.

Lucero es otra amiga en la reunión y, sumida en su silla, no sólo no comparte la entusiasta explosión sino que francamente se muestra alucinada. Sé lo que le pasa. A diferencia de Elsa, la época decembrina es algo que no la hace feliz. Al contrario, estas fechas la ponen triste, irritable y solitaria. Alguna vez me ha confiado lo mal que la

pasa y encima lo culpable que se siente por esto, ya que en apariencia no tendría motivos para ponerse así.

Al igual que Lucero, para muchas personas estas fechas son muy difíciles de sobrellevar. Su llegada les acarrea un pésimo estado de ánimo, bastante lejano de la proverbial alegría asociada con Navidad y fin de año.

Si recientemente se han vivido sucesos difíciles como un divorcio, la muerte de un ser querido o se está atravesando por una mala situación económica, es comprensible que no existan ánimo ni disposición para pasarla de lo mejor.

Pero para quienes sufren depresión navideña no hay necesidad de tener motivos a la vista. A pesar de las cajas envueltas en papel dorado, el ponche calentito y las dosis extra de abrazos, irremediablemente los nubarrones aparecerán en el panorama y el espíritu del *Grinch* ganará la batalla.

AFECCIÓN ESTACIONAL

Existen diversos tipos de depresión. En términos generales se clasifican como depresión leve, depresión moderada y episodio depresivo mayor. Cuando la depresión leve o moderada se instala en la vida de alguien por un tiempo prolongado, se diagnostica como distimia. Por su parte, el episodio depresivo mayor es un desorden severo e invalidante. Estos padecimientos suelen surgir a raíz de eventos dramáticos como muertes, separaciones o bancarrotas, aunque su origen también puede hallarse en alteraciones de la química cerebral.

Sin embargo hay otro tipo de depresiones, conocidas como trastornos afectivos estacionales, cuya aparición está determinada por la llegada de ciertas fechas que las condicionan. Algunos ejemplos son el 14 de febrero, el Día de la Madre o las fiestas de Muertos; cada una de estas conmemoraciones desata ▶

La melancolía navideña es algo serio que requiere tratamiento especializado porque puede pasar rápidamente de ligera a intensa.

recuerdos o sentimientos que afectan emocionalmente a algunas personas. El más importante de estos trastornos es la depresión navideña. Caracterizada por una gran tristeza y pesimismo que se acentúa conforme transcurren las fiestas más importantes de la época, sus víctimas también se aíslan de los demás, lloran constantemente, sufren insomnio o duermen mucho, no comen, se sienten agotadas y pierden el deseo sexual. Con frecuencia dejan de funcionar social y laboralmente. En casos extremos aparece la sombra del suicidio.

La también llamada *Christmas blues* (melancolía navideña) es algo serio que requiere tratamiento especializado porque puede pasar rápidamente de ligera a intensa. Aunque no se tienen cifras exactas al respecto, se sospecha que un alto porcentaje de la población la padece.

DISTRAER EL DOLOR

“Basta con que empiecen a aparecer esferas multicolores y renos de peluche en el súper para que comience a sentirme inquieta. Ya para el día 24 el cuadro es de terror”, cuenta Bertha Platas. “Si pasa la mosca lloro, salir de la cama me demanda esfuerzos heroicos. En mi afán por desaparecer de la faz de la Tierra el año pasado cancelé mi cuenta de Facebook”.

Bertha tiene 35 años, es soltera y tiene un trabajo estable en una farmacéutica. Su vida es normal, sin mayores altibajos que los usuales, y sin embargo lleva cuatro años temiendo la llegada de fin de año. Su arsenal de antidepresivos son su tabla de salvación mientras pasan esos días. Hasta hoy, el origen de su mal es un enigma.

El doctor Marco Antonio Polo Scott, director del Instituto Mexicano de Psico-

oncología y especialista en depresión, señala que en ocasiones las causas que detonan estas afecciones emocionales no son evidentes. El inconsciente se protege y se expresa de forma indirecta.

“Recordemos que estamos hablando de una celebración prolongada, que marca un cierre de ciclos”, dice el experto. “Simbólicamente —continúa— se hacen presentes los conceptos de muerte y resurrección, de reflexión y revisión, del pasado que se aleja para no volver y del nuevo orden que se acerca”. Estas son cuestiones trascendentales para todos e irremediablemente surge la evaluación acerca de la vida que estamos viviendo.

En este tiempo ritual, el dolor por la pérdida se presenta como condición *sine qua non* previa al renacimiento. La mayoría de nosotros percibimos esta profundidad aunque no lo hagamos totalmente conscientes. Para distraernos un poco y restarle peso, armamos bullicio, la pasamos juntos y nos damos obsequios. Así no nos sentimos tan agobiados.

No obstante, existe un número importante de personas que reaccionan distinto y se exponen de frente y sin protección a todo este duelo. ¿Por qué?

CAUSAS OCULTAS

Las razones que los lleva a ello son múltiples, explica Polo Scott. Por ejemplo, un círculo social estrecho limita la posibilidad de compartir momentos en los que la presencia de los demás es muy reconfortante. La baja autoestima es otro factor que no nos permite mirar nuestros logros y nos proyecta sólo hacia la amargura de nuestras derrotas. Una sensibilidad demasiado aguda, o ver el sufrimiento como valor, son pasajes con rumbo al *Christmas blues*.

Por otro lado, hay un elevado número de hombres y mujeres (se estima que más mujeres que hombres) que son distímicos sin saberlo. El hasta entonces estado de depresión leve o moderada que padecen se acentuará por las circunstancias especiales de la época y se hará más evidente.

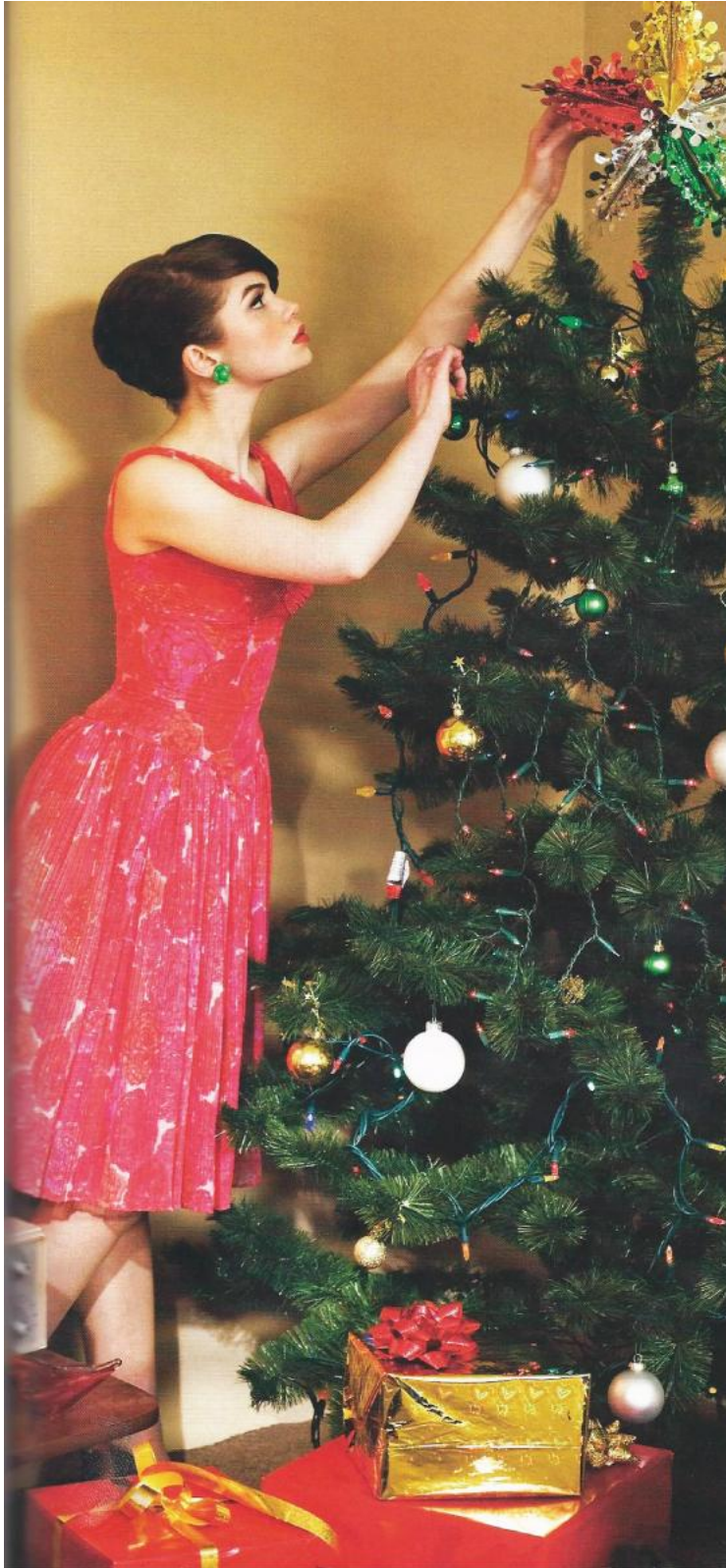
¡Ufff! Y como si esto no fuera poco, y para estar a tono, cual tercer fantasma de Scrooge también hay quienes tienen motivos específicos para deprimirse, y sin embargo no los alcanzan a ver. Jessica Montes nos platicó su caso. Ella tiene 29 años, vive en pareja desde hace tres, y junto con sus hermanas atiende un próspero cafecito al sur de la ciudad. A fuerza de fingir un entusiasmo que nunca sintió, acabó siendo experta en colocarse una coraza de histérica alegría para ocultar su tristeza, pesadumbre y pesimismo navideño: “Lo hacía para no amargarles la vida a los demás, pero me salió el tiro por la culata. El año pasado, en plena cena navideña, reventé de la peor manera”, confiesa. “Lancé acusaciones a diestra y siniestra —continúa—, estrellé la copa de sidra contra el suelo y me encerré a llorar en el baño. Desde luego, a la mañana siguiente no sabía qué era peor, si la culpa o la depresión”.

Fue a terapia. Ahí descubrió que el dolor de la primera Navidad que pasó sin su padre, luego de que este los abandonó para marcharse con su secretaria, había dejado huella. “De ese duelo nunca se habló para no lastimar a mamá, y por lo tanto no hubo forma de aliviarlo. No obstante, permaneció e inconscientemente lo revivía cada fin de año. Por eso me sentía tan mal”, cuenta.

APAGADORES DEL ÁNIMO

Existen otros factores que contribuyen a los ‘bajonazos’ emocionales de fin de año, que van más allá de lo simbólico que habita en el inconsciente colectivo y de los conflictos personales.

El clima frío y el cambio de luz afectan nuestro estado anímico más de lo que sospechamos. Se ha investigado mucho al respecto y ahora se sabe que cuando baja la temperatura corporal y pasamos menos horas ▶



El contacto con otras personas incrementa los químicos del placer.

EXORCIZA LOS DEMONIOS NAVIDEÑOS Y DISFRUTA LAS FIESTAS ¡POR TODO LO ALTO!

1.- PREPÁRATE ESPIRITUALMENTE PARA CERRAR EL CICLO, ESTO TE AYUDARÁ EMOCIONALMENTE:

- Haz una lista de los logros obtenidos a lo largo del año; en su momento y a tu modo, agrádecelos de corazón.
- Aunque te cueste trabajo, esfuérzate y enumera las enseñanzas obtenidas por aquellas situaciones que no fueron de tu completo agrado.
- En la medida de lo posible no dejes situaciones pendientes con la gente querida. Guíate por la intención de sanar la relación, de honrarla, de reconocerla.

2.- ¡ELEVA LA SEROTONINA!

- Organiza reuniones con tus amigos, con la familia, con los compañeros de trabajo. El contacto con otras personas incrementa los químicos del placer.
- Con precaución, pero entrégate a estos placeres: ir de compras genera adrenalina, comer chocolate dispara endorfinas, tener sexo... bueno... ¡vivan las hormonas!
- Muévete: baila, pasea, excursiona, el ejercicio físico mantiene el equilibrio psicológico. Si lo acompañas con música, estímulos visuales y naturaleza, los beneficios serán aún mayores.
- Haz alguna manualidad, hornea galletitas y luego ¡regálalas! La creatividad, la distracción manual y la satisfacción de obsequiar te harán sentir muy bien.

Es importante diferenciar un estado de depresión clínica de los sentimientos de añoranza que, condicionados por la época, todos podemos llegar a experimentar.



expuestos a la luz natural, hay un incremento de la melatonina (hormona que nos induce al sueño) y una disminución de la serotonina (hormona que nos detona estados placenteros). Eso explicaría parte del malestar. De hecho, en los países en donde el cambio estacional es más drástico y se acortan notoriamente los días, el SAD, por sus siglas en inglés (Seasonal Affective Disorder/Trastorno Afectivo Estacional), es un verdadero problema de salud pública.

En esta época hay otros apagadores de serotonina. Uno es la nostalgia, que dispara los inevitables recuerdos asociados, como los de las navidades de nuestra infancia o la ausencia de seres queridos. Otro tiene que ver con la presencia constante y exacerbada de películas, comerciales y programas que nos presentan valores y situaciones demasiado idealizados, que no todos podemos alcanzar y que nos meten en el círculo de la expectativa y la frustración.

¿Ejemplos? Familias felices y numerosas que conviven sin problemas, escenas idílicas de mesas de diseñador y banquetes exquisitos, cascadas de cos-

tosos regalos a los pies del árbol, reconciliaciones desde el corazón, reencuentros largamente anhelados, estados de infinita paz espiritual...

Al final, y como se vio, pese a sus bendiciones la época decembrina también es una prueba. Si de verdad estás en condiciones y la disfrutas intensamente, ¡felicidades! Pero si no es el caso, evita añadir más peso a tu carga pensando que estás mal o sintiéndote culpable por 'no valorar lo que tienes'.

Basta estar en el filo para no pasarla tan bien. Sin embargo es importante diferenciar un estado de depresión clínica de los sentimientos de añoranza o inquietud que, condicionados por la época, todos podemos llegar a experimentar.

El primero requiere del cuidado de un psicólogo, terapeuta o psiquiatra. Lo segundo, mientras no empañe constantemente tu ánimo, no afecte tu capacidad de disfrutar y no perjudique a tus seres queridos, es hasta cierto punto normal.

Llegado a este punto cabe preguntarse ¿qué podemos hacer para pasarla de lujo y tomar lo mejor de esta época? Revisa nuestro recuadro. Tenemos los consejos de los expertos. ■

¿DEPRESIÓN O SÓLO AÑORANZA?

Si tienes dudas al respecto revisa los siguientes síntomas. Si presentas más de tres, o alguno de ellos es muy intenso y constante, consulta al especialista:

- Tristeza, nostalgia, desesperación
- Pesimismo y fatalidad
- Falta o exceso de sueño
- Pérdida de apetito
- Deseos constantes de llorar
- Pérdida de la libido
- Aislamiento
- Hipersensibilidad
- Baja de fuerza y energía

SI DESEAS ORIENTACIÓN AL RESPECTO:

Instituto Mexicano de Psicooncología
www.impo.org.mx

Curso-taller: Aprende a disfrutar la Navidad. Apoyo Emocional A.C.
Tel. 5684 6205