



9 ideas para enfrentarte a la navidad cuando tienes ansiedad o depresión

Las fiestas navideñas constituyen para mucha gente un conjunto de situaciones estresantes; además, las demandas, presiones y expectativas hacia estas fiestas pueden ser sentidas con mayor intensidad por aquellas personas con problemas de ansiedad, depresión o estrés. En este artículo vamos a sugerir algunas ideas que pueden ayudar a estas personas a enfrentarse de una forma mejor a estas fiestas.

1. Conviértete en una prioridad. Durante las fiestas, mientras hacemos de anfitriones, compramos, cocinamos, limpiamos y atendemos a los demás, en ocasiones dejamos de lado cuidar de nosotros mismos. No obstante, recuerda que tu salud es lo primero, lo cual también implica mantener tu rutina en la medida de lo posible: asegúrate de dormir las horas necesarias y no dejar de lado las actividades que te benefician, tales como el ejercicio físico o pasar tiempo con los amigos.



2. Evita sentirte culpable. Durante la época de fiestas, queremos hacer las cosas lo mejor posible para los demás y no herir los sentimientos de nadie. La parte negativa de ello es que nos presionamos en exceso y tendemos a sentirnos culpables sin motivos para ello, cuando las cosas no salen como nos habría gustado. Sin embargo, es importante recordar que no es realista complacer a todos.

3. Mantente conectado. Si no te encuentras bien durante estas fechas, quizá tengas la tentación de aislarte, pero esto no hará más que hacerte sentir peor. Si no estás de ánimo para las celebraciones navideñas, considera la posibilidad de pasar el tiempo con un amigo o llamar a alguna persona que se preocupe por ti y que entienda el momento por el que estás pasando. Sentirte comprendido por esa persona puede hacerte sentir mucho mejor.

4. Sintoniza con tus sentimientos y se honesto. Puedes querer mucho a tu familia, pero si eres honesto contigo mismo, quizá te das cuenta que también estar con ellos puede ser muy estresante. Aceptar esta realidad, aunque sea algo incómoda, puede ayudarte a encontrar nuevas formas de enfrentarte a estas situaciones y disminuir tu culpabilidad.

5. Identifica qué es lo que realmente quieres hacer. Por ejemplo, puede apetecerte pasar el día entero con tu familia, o quizá sólo te apetece pasar más tarde a tomar el café. En el momento en el que identificas estas decisiones como tales y no como obligaciones, puedes sentirte algo mejor.

6. Ten un plan por si la ansiedad o el estrés aparecen. Si experimentas con frecuencia ansiedad (en forma de crisis de ansiedad, por ejemplo) o estrés, ten un plan para ausentarte temporalmente si comienzas a sentirte mal. Tu "retirada estratégica" puede consistir en sacar al perro, tumbarte unos minutos en la cama o tomar una infusión en la cocina. Una vez pasa ese tiempo, debes decidir si volver a la reunión familiar es la mejor idea o no.

7. Ten alguien cerca o al alcance de una llamada o mensaje, que sepa por lo que estás pasando y que capte cómo te encuentras. Puede ser una hermana, prima, amiga, etc. que, además, puede necesitar también tu ayuda y apoyo tanto como tu la suya.

8. Evita el alcohol. Tomar alcohol puede interferir con la medicación (si la estás tomando). Además, también puede hacer más probable que se den situaciones embarazosas por las que no quieres pasar. Probablemente no quieras sentirte más desinhibido o desinhibida cuando tienes una persona a tu lado que, con sólo una palabra te pone de los nervios. La situación puede ser realmente incómoda.

9. Ríe mucho. Siempre que puedas, trata de ver la parte cómica de todo lo que está sucediendo. ¡Funcional! ;-)

Basado en: Tartakovsky, M. (2011). 9 Ideas for Coping with the Holidays When You Have a Mental Illness. Psych Central. Retrieved on December 11, 2011, from <http://psychcentral.com/blog/archives/2011/12/05/9-ideas-for-coping-with-the-holidays-when-you-have-a-mental-illness/>