

# ¿Padeces de Depresión Navideña?



¡Tenemos la Navidad encima! Es tiempo para empezar a planear fiestas navideñas, asistir a reuniones familiares, disfrutar de actitudes agradables e ir a comprar ese regalo perfecto. A pesar de que suponemos la Navidad como un tiempo para disfrutar y compartir; para muchas personas, esta temporada no es tan brillante. La Montaña de exigencias en esta época puede verse abrumadora y estresante. Una época de unión familiar, puede ser un tiempo de soledad y dolor para esos individuos que están lejos de la familia y amigos en la Navidad o para los que están lamentando la pérdida de sus seres queridos. Angustiarce acerca del futuro, reflexionar sobre fracasos del pasado, preocuparse por el exceso de responsabilidades y la necesidad de estirar las finanzas, también tiende a resurgir durante la temporada navideña.



## *Depresión Navideña*

Este stress y ansiedad pueden ser un ejemplo de que la “depresión navideña” es una condición que se caracteriza por sentimientos de depresión y frustración. Si tú estás sintiendo los síntomas de depresión navideña tu programa de asistencia a empleados te ofrece guiarte en cómo sobrellevar el stress y la depresión, para que realmente disfrutes y celebres el calor de la época.

## *Consejos para Evitar la Depresión Navideña*

- *Ten expectativas realistas para ésta temporada y para ti mismo. Sé realista en lo que tú puedes o no puedes hacer.*
- *Demuéstrate de lo que eres capaz. Haz una lista dándole prioridad a las actividades más importantes. Permítete no participar en todas las fiestas, celebraciones o reuniones familiares.*
- *Permite a otros compartir las responsabilidades de las tareas navideñas. Recuerda tomarte unos minutos de paz y silencio solamente para tí.*
- *Encuentra algunas actividades navideñas gratuitas como ver las decoraciones, ir a ver aparadores sin comprar o asistir a celebraciones navideñas sin costo.*