Publicado en Ciudad de México el 28/12/2022

# [La depresión decembrina requiere atención psicológica oportuna](http://www.notasdeprensa.es)

## De acuerdo con expertos de Tu Mente Sana, clínica especializada en salud mental, a este tipo de depresión se se le conoce como Trastorno Afectivo Estacional. Ocasiona síntomas físicos y emocionales que es necesario atender para evitar la cronicidad. En México, alrededor del 15% de la población tiene depresión; si no se trata a tiempo puede llevar al suicidio

 La depresión decembrina o Trastorno Afectivo Estacional no es un mito: es real y quienes la presentan deben buscar atención psicológica a fin de evitar la cronicidad de la condición con los efectos que ello conlleva a nivel físico y emocional. Dicha condición coincide con los meses de menos luminosidad natural, lo cual contribuye a la disminución de los niveles de serotonina en el cerebro, una sustancia a la que se le conoce como la hormona de la felicidad porque ayuda a regular el estado de ánimo en el organismo. "La caída de serotonina, la menor iluminación natural y la sensibilidad que causan las fiestas en algunas personas generan las condiciones para la aparición de la depresión decembrina, la cual lejos de ser pasajera, puede instalarse por mucho tiempo y hacerse crónica", dijo la psicóloga Mariana Martínez Guillén, directora general de Tu Mente Sana, clínica especializada en salud mental. Los síntomas incluyen tristeza, llanto inexplicable, irritabilidad, apatía, dificultades para concentrarse, sentimiento de culpa, desesperanza, pensamientos de muerte o de suicidio, alteraciones del sueño, cambios en el apetito y falta de energía. Si estos signos de alerta duran más de dos o tres semanas, es importante buscar ayuda psicológica. "Navidad y Fin de Año sacan a flote sentimientos que a veces están ‘adormecidos’. Ver a las familias reunidas o la ausencia de seres queridos puede remover fibras sensibles. Es importante estar alertas de cualquier cambio en el estado de ánimo para buscar apoyo profesional", añadió. El punto de partida es reconocer que se tiene un problema y comentarlo con familiares y amigos; acto seguido, se recomienda buscar acompañamiento psicológico especializado. La meta es hacer un diagnóstico y empezar cuanto antes la terapia psicológica. En algunos casos se requiere la intervención de un psiquiatra y la prescripción de medicamentos antidepresivos. "En Tu Mente sana existen psicólogos altamente capacitados en el manejo de la depresión desde la mirada de la psicoterapia conductual. Es importante quitar el estigma y reconocer que la depresión puede afectar a cualquier persona en momentos distintos de la vida", añadió la también experta en tanatología. De acuerdo con la Organización Mundial de la Salud (OMS), aproximadamente 280 millones de personas en el orbe tienen depresión. En México, alrededor de 15% de la población tiene ese padecimiento, según una publicación de la Universidad Autónoma de México (UNAM). Si no se trata a tiempo, puede llevar al suicidio. Cada año más de 700,000 personas en el mundo acaban con su vida. Finalmente, la experta en salud mental recordó que todas las personas tienen derecho al bienestar emocional, por lo que instó a mantener una agenda de autocuidado que contemple acudir de manera regular a terapia psicológica.

**Datos de contacto:**

Sofía Duarte

5514517906

Nota de prensa publicada en: [https://www.mexicopress.com.mx/la-depresion-decembrina-requiere-atencion](http://www.notasdeprensa.es/educalivecom-disfruta-de-cursos-presenciales-y-clases-particulares-a-traves-de-internet)

Categorías: Sociedad Ciudad de México Psicología



[**http://www.mexicopress.com.mx**](http://www.notasdeprensa.es)