

Programa de Ayuda y Acceso al Suscriptor

Superando los días festivos

Los días festivos son momentos de alegría y de celebraciones, de fiestas con la familia y los amigos. Sin embargo, esa imagen puede estar muy alejada de la realidad para muchas personas. La pérdida, la soledad y la nostalgia pueden hacer que las personas sientan que los días festivos actuales no puedan competir con los felices recuerdos de las celebraciones anteriores o para quienes lamentan la pérdida de sus seres queridos que ya que no están en sus vidas. El divorcio, la muerte y la distancia de los seres amados son situaciones especialmente difíciles y dolorosas en estos precisos momentos.

Si siente que los días festivos lo deprimen, considere lo siguiente para que le ayude a pasar la temporada:

Mantenga el balance

Aunque el verse envuelto en las festividades y los banquetes propios de la época generalmente son parte de la temporada, no utilice los días festivos como excusa para salirse de un estilo de vida saludable y balanceado. Mantenga la consistencia con las comidas, horas de dormir y rutinas de ejercicios. Todas estas rutinas ayudan a manejar o reducir el estrés y la depresión tanto para los niños como para adultos.

Calidad sobre cantidad

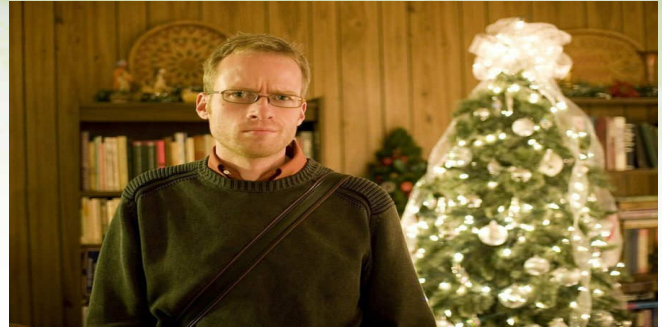
Cualquiera que sea su participación en los eventos festivos, dar regalos o planificar las comidas, hágalo de una forma sencilla pero significativa, en lugar de tratar de comprar y hacerlo todo. Por ejemplo, intente dar regalos únicos que no se pueden comprar, como escribir su historia familiar u ofrecer limpiar la casa de uno de sus seres amados.

Comuníquese

Algunas personas se enfrentan a una temporada festiva difícil o inusual debido a algún disturbio familiar, como por ejemplo la pérdida o ausencia de algún miembro de la familia. Para ayudar a sobrellevar los tiempos difíciles, es recomendable planificar sus eventos con sus seres queridos, ya sean sus amigos o su familia.

Cúidese

Es fácil olvidar cuidarnos a nosotros mismos cuando estamos ocupados cuidando a las personas y eventos alrededor nuestro. Con mucha frecuencia, especialmente cuando la vida parece estar en un estado caótico, retroceda y cúidese usted mismo. Considere su salud física, salud mental y salud emocional, y realice los arreglos donde sea necesario.



¿Cómo sé si necesito buscar ayuda profesional?

Si siente que está tratando de lidiar con más de lo que puede manejar usted mismo, comuníquese con su Programa de Ayuda y Acceso al Suscriptor (PAAS) u otro consejero profesional.

Algunas señales que hay que observar son:

- Un estado de ánimo triste o deprimido
- Pérdida de interés o placer en las actividades
- Sentimientos de desesperación
- Falta de energía
- Cambios en los hábitos de alimentación o en el peso
- Distanciamiento de los demás
- Mucho más sueño del acostumbrado
- Ansiedad
- Falta de concentración o indecisión

Para obtener más información sobre este tema, su PAAS de OPTIMIND.

El contenido de este artículo es únicamente para propósitos informativos. No está previsto que el contenido sustituya la asesoría médica profesional, el diagnóstico o el tratamiento de ninguna condición. Si usted actúa basándose en cualquier información que se le haya proporcionado en este artículo, lo hace bajo su propio riesgo. Para mayor información, diagnóstico o tratamiento favor de consultar a su médico o algún profesional de la salud.

Recuerde que la fuente de la felicidad está dentro de cada uno de nosotros, solo hay que abrirle la puerta y dejarla deslumbrarnos.

Si está confrontando dificultad emocional, recuerde que cuenta con nosotros. Estamos disponible 24/7.

Programa de Ayuda y Acceso al Suscriptor
Llámanos 1-877-955-9554