

Como conviver com a depressão em dezembro?

Dezembro deveria ser um mês de alegria e celebração com a chegada do Natal e do ano novo, mas para aqueles que sofrem de solidão, [depressão](#) e outros problemas de saúde mental, a temporada de festas pode ser particularmente difícil. Muitas pessoas sentem a expectativa de serem felizes durante esse período, mas a depressão do Natal é uma experiência comum, você não está sozinho.

Mantenha a saúde mental em dia

Dados da Organização Mundial da Saúde (OMS) mostram que **5,8% dos brasileiros sofrem de depressão** e, no mês de Dezembro, as pessoas tendem a ficar ainda mais melancólicas ou depressivas. Então, o que fazer quando o mundo ao seu redor está exalando ânimo e alegria e você se sente triste?

Se você já tem um diagnóstico de depressão, uma das coisas mais importantes que pode fazer nesse período de festas é manter-se em dia com seu plano de tratamento. Não negligencie o cuidado mental e físico durante este período.

Se certas meditações, exercícios ou [terapias](#) o ajudam, certifique-se de torná-los uma prioridade, mesmo se tiver de férias. Se você não foi diagnosticado com depressão, mas sente que está apresentando sinais de tristeza e desânimo, ou se por qualquer motivo está lutando para lidar com sua saúde mental, procure ajuda.

2020 e a depressão em dezembro

O ano de 2020, em especial devido à pandemia, tivemos um agravante chamado isolamento social, sendo esse um dos maiores preditores da depressão. Uma das melhores maneiras de lidar com o isolamento é pedir apoio aos familiares e amigos.

Você também pode pedir auxílio ao seu terapeuta para ajudá-lo a descobrir de onde vem seus sentimentos e a desenvolver soluções para superá-los. Na depressão é comum ter humor deprimido, energia baixa, irritabilidade ou ansiedade, mudança no apetite, dentre outros sintomas. Para melhorar o humor é aconselhável praticar o autocuidado, fazer uma dieta saudável, além de manter um padrão regular de atividade física.

Como aliviar?

Uma [rotina regular de exercícios](#) pode ajudar a aliviar o estresse, e estar mais em forma pode ajudar a

aumentar a autoestima. Além disso, os exercícios aumentam os níveis em seu cérebro das mesmas substâncias químicas usadas em medicamentos antidepressivos.

Se você já desenvolveu esses hábitos, cuide para não deixá-los de lado no Natal. No meio do turbilhão da época festiva, lembre-se do essencial, cuidar da sua saúde mental.

Patrícia de Souza Martins Psicóloga – CRP: 05/40548

Acompanhe nosso conteúdo nas [redes sociais](#) e fique por dentro de assuntos variados sobre saúde mental!