Depresión pos Fiestas Patrias: Consejos para cuidar tu salud mental y lidiar con los efectos del alcohol

Las Fiestas Patrias en Chile son una de las celebraciones más esperadas del año, una época de tradiciones, música, comida y, sobre todo, de reuniones familiares y sociales. Sin embargo, después de estos días de intensa actividad, no es raro que algunas personas experimenten una sensación de vacío o tristeza, un fenómeno conocido como depresión post-fiestas, que se agrava cuando se ha consumido alcohol en exceso.

La psicóloga Teresa Valle explica que este tipo de depresión puede deberse a la caída en los niveles de dopamina, un neurotransmisor que se eleva con la interacción social y las actividades placenteras. “Una vez que terminan las festividades y volvemos a la rutina, la disminución de estos niveles puede generar sentimientos de desánimo, fatiga o incluso ansiedad”, explica el profesional de Grupo Cetep.

A esto se suman los efectos negativos del alcohol, que no solo impactan el bienestar físico, sino que también pueden intensificar emociones negativas. Valle, advierte que “el consumo excesivo de alcohol en Fiestas Patrias es común y, aunque es una parte socialmente aceptada de la celebración, tiene consecuencias significativas en la salud mental y física”.

Cómo prevenir la depresión post-fiestas y los efectos del alcohol

La clave para evitar la depresión post-fiestas y los malestares asociados con el alcohol es la prevención y el autocuidado. La psicóloga Teresa Valle comparte algunas

recomendaciones para disfrutar de las Fiestas Patrias sin comprometer el bienestar físico y emocional:

- Moderar el consumo de alcohol: Es esencial disfrutar de las celebraciones sin excesos. Una buena estrategia es seguir la regla del “uno por uno”, es decir, intercalar un vaso de agua por cada vaso de alcohol. Esto no solo ayuda a mantener la hidratación, sino que también limita la cantidad total de alcohol ingerido.

- Comer adecuadamente: Ingerir alimentos antes y durante la celebración puede mitigar los efectos del alcohol. Es necesario evitar el consumo de alcohol con el estómago vacío y optar por una alimentación balanceada que ayude al cuerpo a procesar mejor las bebidas.

- Mantenerse hidratado: El alcohol deshidrata, lo que agrava los síntomas de la resaca. Beber abundante agua antes, durante y después de las celebraciones es una medida simple pero efectiva para reducir los malestares físicos.

- Dormir bien: Un buen descanso es fundamental para la recuperación del cuerpo y la mente tras las fiestas. Dormir lo suficiente ayudará a restaurar los niveles de energía y mejorar el estado de ánimo.

- Escuchar el cuerpo y las emociones: Estar atentos a los cambios de humor o la sensación de tristeza al concluir las festividades es importante. Si estos síntomas persisten, puede ser necesario hablar con un profesional de la salud mental para recibir orientación.

- Buscar ayuda si es necesario: Si se observan síntomas de una resaca emocional más profunda, como la depresión post-fiestas, es crucial no ignorar el problema. Buscar apoyo de amigos, familiares o profesionales de la salud mental puede ser el primer paso para gestionar estas

emociones.

Es importante recordar que la resaca no es solo física, sino también emocional. Las personas que tienden a sufrir de ansiedad o depresión pueden ver estos síntomas amplificados tras el consumo excesivo de alcohol. La psicóloga de Cetep recalca que “el alcohol es un depresor del sistema nervioso central, por lo que aquellos que ya tienen predisposición a la depresión pueden sentirse peor después de beber, especialmente en contextos de excesos festivos”.