Éviter la déprime des Fêtes

Un grand nombre d'entre nous pourrait être encore plus sujet à la déprime des Fêtes cette année que jamais. Si vous vous sentez déprimé lorsque les Fêtes arrivent et se terminent, vous n'êtes pas seul. Des milliers de gens éprouvent un peu de stress et une déprime hivernale qui s'attarde après la période des Fêtes. Appelé la déprime hivernale, cet état est habituellement dû à la déception après que l'excitation est retombée.

Cette année toutefois, la déprime des Fêtes pourrait se déclencher même avant les Fêtes. La restriction ou l'annulation pure et simple de tant de célébrations traditionnelles à cause de la pandémie empêchera un grand nombre d'entre nous d'apprécier simplement la stimulation émotionnelle habituelle du temps des Fêtes.

Gardez à l'esprit si vous vous sentez plus déprimé qu'habituellement pendant longtemps ou, en particulier, après les Fêtes, n'hésitez pas à demander l'aide d'un professionnel. Au minimum, profitez du soutien de vos proches et de vos amis et découvrez des manières d'affronter la déprime qui vous affecte.

Comprendre la déprime des Fêtes

Que la déprime vous affecte avant ou après les Fêtes, ou les deux, les symptômes sont généralement les mêmes :

- Manque d'énergie
- Manque d'intérêt pour les activités agréables
- Libido diminuée
- Difficulté de concentration
- Durées de sommeil allongées et somnolence
- Appétit accru ou au contraire manque d'appétit
- Évitement des relations sociales
- Toxicomanie

Plusieurs facteurs mentaux et physiologiques peuvent causer ces symptômes, notamment :

Les attentes non comblées. Il est normal de ressentir une certaine pression avant et pendant les Fêtes, la pression à l'idée d'acheter le cadeau parfait pour les autres, d'attendre le cadeau idéal pour soi-même, de s'assurer que la famille et les amis passent un agréable moment et de profiter de l'esprit des Fêtes. Vous pouvez également ressentir une certaine pression à l'idée de devoir prendre des résolutions difficiles à tenir pour le Nouvel An. Si vous ne comblez pas ces attentes, vous risquez d'éprouver une certaine déception.

Les associations négatives avec le temps des Fêtes. De nombreuses personnes n'ont pas hâte aux Fêtes, car cette période leur rappelle des souvenirs douloureux. Peut-être avez-vous récemment vécu le décès d'un parent, d'un conjoint ou d'un autre être cher; les Fêtes peuvent être un rappel émotionnel de votre perte. Peut-être redoutez-vous de devoir passer du temps avec certains proches. Ces sentiments négatifs s'attardent souvent après les Fêtes.

Les sentiments de déception Il est difficile de surpasser les émotions chaleureuses fréquentes durant la période des Fêtes. Lorsque toutes les festivités sont terminées, que les cadeaux ont été échangés et que la période de congés est achevée, il est facile de se sentir légèrement mélancolique. Une longue période s'écoulera peut-être avant vos prochaines vacances et la prochaine période des Fêtes n'arrivera qu'en fin d'année.

Les réactions biologiques aux changements saisonniers. Les recherches révèlent que le manque de luminosité, un signe distinctif des mois d'hiver dans plusieurs parties du globe, peut perturber les hormones cérébrales et les rythmes circadiens, qui contrôlent l'horloge biologique de votre corps. Certains scientifiques estiment que le manque de lumière solaire pourrait engendrer un déséquilibre de neurotransmetteurs, en particulier de sérotonine et de dopamine, et que certaines personnes ont la rétine moins sensible à la lumière durant les mois les plus sombres. Les personnes sensibles à ces facteurs peuvent développer un trouble affectif saisonnier (TAS), une forme de dépression qui débute habituellement au début de l'automne et qui se dissipe à l'arrivée du printemps. Durant ces mois plus sombres, habituellement plus froids et moins ensoleillés, les personnes souffrant de TAS éprouvent souvent toute une gamme de symptômes, notamment des sentiments de dépression et un manque d'énergie. Le TAS pourrait être lié à des déséquilibres hormonaux et d'horloge biologique. Les experts formulent l'hypothèse que les personnes souffrant de TAS ont une horloge biologique plus lente durant les mois d'hiver.

Copyright © 2020 ComPsych. Tous droits réservés. Ces informations sont uniquement à des fins éducatives. FR(CA)

Conseils pour y faire face

Voici quelques suggestions pour vous aider à gérer vos sentiments de dépression durant les Fêtes et après :

- **Parlez à un professionnel.** Si les sentiments de mélancolie persistent pendant plusieurs semaines et interfèrent avec votre capacité de profiter de la vie et de fonctionner efficacement, demandez de l'aide. Un thérapeute peut vous aider à explorer vos sentiments.
- **Trouvez un soutien auprès des autres.** Essayez de vous confier à des membres de la famille ou à des amis de confiance au sujet de ce que vous avez ressenti. Soyez honnête avec les autres concernant vos sentiments au lieu de camoufler vos émotions. Un proche compréhensif peut vous donner la force et le soutien dont vous avez besoin pour faire face aux sentiments de dépression.
- **Gérez votre stress.** Apprenez des façons efficaces de réduire votre stress et votre anxiété, ce qui peut minimiser vos sentiments de dépression.
- **Faites régulièrement de l'exercice.** Des exercices physiques réguliers peuvent améliorer votre humeur et votre estime de vous. Parlez à votre médecin d'un programme d'exercice qui vous convient. Comme le manque de lumière solaire peut contribuer à votre dépression, faire de l'exercice à l'extérieur vous permettra de gagner sur les deux tableaux.
- **Mangez bien.** Prenez des mesures pour ne pas trop manger. Évitez la malbouffe et les environnements qui peuvent encourager les excès. Conservez une alimentation équilibrée. Évitez l'alcool, qui est un dépresseur.
- **Dormez suffisamment.** Les experts recommandent au moins sept à huit heures de sommeil par nuit. Résistez à l'envie de trop dormir et essayez de maintenir un horaire de sommeil régulier.
- **Réserver plus de temps pour des activités ludiques et récréatives.** Essayez de passer plus de temps à l'extérieur, surtout lors des journées ensoleillées.
- **Multipliez les occasions d'avoir des interactions sociales.** Gardez le contact avec vos amis et votre famille.
- **Envisager l'utilisation d'une lampe de luminothérapie.** Ces appareils ont été utilisés avec succès dans le traitement du TAS. Demandez à votre médecin ou à votre thérapeute si une quantité accrue de lumière pourrait vous être utile.
- **Renseignez-vous.** Apprenez tout ce que vous pouvez sur la dépression, les groupes de soutien dans votre région et les façons de gérer vos sentiments.

Ne laissez pas les sentiments de dépression et de tristesse prendre le contrôle de votre vie. Demandez de l'aide pour gérer vos symptômes. Apprenez à vous sentir à l'aise de parler de vos émotions difficiles. Prenez soin de votre esprit et de votre corps en leur donnant la nourriture, le repos et l'activité dont ils ont besoin. N'ayez pas peur de vous gâter plus souvent pour les choses que vous aimez. Essayez de vous sortir de l'embarras que vous pouvez ressentir et de vivre pleinement votre vie.

Ressources

- Association canadienne pour la santé mentale : https://cmha.ca/fr
- Santé Canada : https://www.canada.ca/fr/sante-canada.html
- L'amarrage : https://www.lamarrage.ca/

Copyright © 2020 ComPsych. Tous droits réservés. Ces informations sont uniquement à des fins éducatives. FR(CA)