

Manejo del estrés durante los Días Festivos



La Alianza Nacional sobre enfermedades mentales señalo que el **64%** de las personas que viven con una enfermedad mental sintieron que sus condiciones empeoraron durante las vacaciones festivas.

Hay un variedad de razones por las que sus días **NO** pueden ser alegres y brillantes durante la temporada navideña. Puede ser el calendario social replete, las fechas limite en el trabajo, la perdida de un ser querido, los días de invierno sin sol o todo lo anterior.

Aprende a decir **NO**.

Realizar mas actividades puede hacer que se sienta resentido y abrumado. Los amigos y colegas entenderán si no puede participar en todos los proyectos o actividades. Intente eliminar algo mas de su agenda para recuperar el tiempo perdido.

Según la Asociación Estadounidense de Psicología, el **41 %** de las personas encuestadas dijeron que su estrés aumentó durante la temporada navideña, lo que puede provocar enfermedades físicas, depresión, ansiedad y abuso de alcohol o sustancias. Las razones dadas: **falta de tiempo, presión financiera, entrega de regalos y reuniones familiares.**



Que puedo hacer al respecto?

- Reconozca que no es necesario que se obligue a ser feliz y recuerde que no es el único que se siente así.
- Si es posible, rodéese de personas que sientan lo mismo; celebre sus tradiciones o cree otra nuevas.



El Alcohol puede ser un Invitado Peligroso en las Fiestas Navideñas



Muchas personas que asisten a fiestas de temporada rara vez beben alcohol, lo que hace mas vulnerables a sus efectos.

Beber con moderación puede ayudar a prevenir lesiones y problemas de salud relacionados con el alcohol. Es importante nombrar a un Conductor Designado que se mantendrá sobrio.

Las personas que organizan fiestas navideñas pueden tomar medidas para garantizar que sus invitados estén seguros y evitar problemas relacionados con el alcohol. Algunos consejos:

- No presione a nadie para que beba.
- Ofrezca una variedad de bebidas **No- Alcohólicas** y sirva comida.
- Deje de servir alcohol al menos una hora antes de que termine la fiesta.
- No dejes que los invitados que están borrachos sigan bebiendo.
- No permita que los invitados conduzcan si han bebido demasiado. Se necesita tiempo para eliminar el alcohol de la sangre.
- La personas con problemas con la bebida **deben hacer un plan** sobre como manejaran el alcohol durante las vacaciones.
- Los **tés**, y el **chocolate caliente**, la **sidra** y el **café** son excelentes alternativas sin alcohol.

