

# Stress, depression and the holidays: Tips for coping

*Stress and depression can ruin your holidays and hurt your health. Being realistic, planning ahead and seeking support can help ward off stress and depression.*

*The holiday season often brings unwelcome guests — stress and depression. And it's no wonder. The holidays present a dizzying array of demands — parties, shopping, baking, cleaning and entertaining, to name just a few.*

*But with some practical tips, you can minimize the stress that accompanies the holidays. You may even end up enjoying the holidays more than you thought you would.*

## TIPS TO PREVENT HOLIDAY STRESS AND DEPRESSION

When stress is at its peak, it's hard to stop and regroup. Try to prevent stress and depression in the first place, especially if the holidays have taken an emotional toll on you in the past.

- 1.** Acknowledge your feelings. If someone close to you has recently died or you can't be with loved ones, realize that it's normal to feel sadness and grief. It's OK to take time to cry or express your feelings. You can't force yourself to be happy just because it's the holiday season.
- 2.** Reach out. If you feel lonely or isolated, seek out community, religious or other social events. They can offer support and companionship. Volunteering your time to help others also is a good way to lift your spirits and broaden your friendships.
- 3.** Be realistic. The holidays don't have to be perfect or just like last year. As families change and grow, traditions and rituals often change as well. Choose a few to hold on to, and be open to creating new ones. For example, if your adult children can't come to your house, find new ways to celebrate together, such as sharing pictures, emails or videos.
- 4.** Set aside differences. Try to accept family members and friends as they are, even if they don't live up to all of your expectations. Set aside grievances until a more appropriate time for discussion. And be understanding if others get upset or distressed when something goes awry. Chances are they're feeling the effects of holiday stress and depression, too.
- 5.** Stick to a budget. Before you go gift and food shopping, decide how much money you can afford to spend. Then stick to your budget. Don't try to buy happiness with an avalanche of gifts.  
Try these alternatives:
  - o Donate to a charity in someone's name.
  - o Give homemade gifts.
  - o Start a family gift exchange.
- 6.** Plan ahead. Set aside specific days for shopping, baking, visiting friends and other activities. Plan your menus and then make your shopping list. That'll help prevent last-minute scrambling to buy forgotten ingredients. And make sure to line up help for party prep and cleanup.
- 7.** Learn to say no. Saying yes when you should say no can leave you feeling resentful and overwhelmed. Friends and colleagues will understand if you can't participate in every project or activity. If it's not possible to say no when your boss asks you to work overtime, try to remove something else from your agenda to make up for the lost time.
- 8.** Don't abandon healthy habits. Don't let the holidays become a free-for-all. Overindulgence only adds to your stress and guilt.
  - o Have a healthy snack before holiday parties so that you don't go overboard on sweets, cheese or drinks.
  - o Get plenty of sleep.
  - o Incorporate regular physical activity into each day.
- 9.** Take a breather. Make some time for yourself. Spending just 15 minutes alone, without distractions, may refresh you enough to handle everything you need to do. Find something that reduces stress by clearing your mind, slowing your breathing and restoring inner calm. Some options may include:
  - o Taking a walk at night and stargazing.
  - o Listening to soothing music.
  - o Getting a massage.
  - o Reading a book.
- 10.** Seek professional help if you need it. Despite your best efforts, you may find yourself feeling persistently sad or anxious, plagued by physical complaints, unable to sleep, irritable and hopeless, and unable to face routine chores. If these feelings last for a while, talk to your doctor or a mental health professional.

[www.mayoclinic.org](http://www.mayoclinic.org)



# El estrés, la depresión y las vacaciones: Consejos para hacer frente

*El estrés y la depresión pueden arruinar tus vacaciones y afectar tu salud. Siendo realistas, la planificación y la búsqueda de apoyo puede ayudar a prevenir el estrés y la depresión.*

*La temporada navideña trae a menudo huéspedes indeseados - estrés y depresión. Y no es de extrañar. Las fiestas presentan una amplísima gama de demandas - fiestas, compras, cocinando, limpieza y entreteniendo, para nombrar sólo unos pocos.*

*Pero con algunos consejos prácticos, puede minimizar el estrés que acompaña las vacaciones. Usted puede incluso terminar disfrutando de las vacaciones más de lo que creía se posible.*

## CONSEJOS PARA EVITAR EL ESTRÉS Y LA DEPRESIÓN DE VACACIONES

Cuando la tensión está en su punto álgido, es muy difícil de parar y reagruparse. Trate de evitar el estrés y la depresión en primer lugar, especialmente si las vacaciones han tomado un peaje emocional sobre usted en el pasado.

1. Reconozca sus sentimientos. Si alguien cercano a usted recientemente ha fallecido o no puede estar con sus seres queridos, nos damos cuenta de que es normal sentir tristeza y dolor. Está bien tomar tiempo para llorar o expresar sus sentimientos. No se puede forzar a sí mismo a ser feliz simplemente porque es la temporada de vacaciones.
2. Llegar. Si usted se siente solo o aislado, buscar comunidad, religiosos u otros evento sociales. Pueden ofrecer apoyo y compañerismo. Voluntariado su tiempo a ayudar a otros también es una buena manera de levantar el espíritu y ampliar tus amistades.
3. Ser realistas. Las vacaciones no tiene que ser perfectas o al igual que el año pasado. Como las familias cambian y crecen, las tradiciones y los rituales cambian a menudo. Escoger unos para mantener y estar abiertos a la creación de otras nuevas. Por ejemplo, si sus hijos adultos no puede venir a su casa, encontrar nuevas maneras de celebrar juntos, como compartir fotos, correos electrónicos o videos.
4. Apartar las diferencias. Intentar aceptar miembros de familia y amigos como son, incluso si no está a la altura de todas tus expectativas. Apartar los agravios hasta un momento más apropiado para el discutir las diferencias. Y comprender si otros se molestan o se ponen angustiado cuando algo sale mal. Las probabilidades son que está sintiendo los efectos de las vacaciones, el estrés y la depresión también.
5. Ceñirse a un presupuesto. Antes de ir de compras de regalos y alimentos, decidir cuánto dinero puede gastar. A continuación, se adhieren a su presupuesto. No trate de comprar la felicidad con una avalancha de regalos. Pruebe estas alternativas:
  - o donar a una caridad en nombre de alguien.
  - o dar regalos caseros.
  - o iniciar un intercambio de regalos para toda la familia.
6. Planee con anticipación. Reservar días específicos para ir de compras, hornear, visitar amigos y otras actividades. Planificar los menús y, a continuación, hacer su lista de compras. Esto te ayudará a evitar la codificación de último minuto para comprar los ingredientes olvidados. Y asegúrese de alinear la ayuda de parte de preparación y limpieza.
7. Aprender a decir que no. Decir sí cuando debería decir no puede dejar sintiéndose resentida y abrumado. Amigos y colegas comprenderán si no puedes participar en todo proyecto o actividad. Si no es posible decir que no cuando su jefe le pide a trabajar horas extraordinarias, intente quitar algo de tu agenda para compensar el tiempo perdido.
8. No abandonar los hábitos saludables. No dejes que las vacaciones se convierten en una "free-for-all" (gratis para todos). La exagerada indulgencia sólo agrega a su estrés y culpa.
  - o Tomar un aperitivo saludable antes de fiestas de vacaciones, así que no tienes que ir por la borda en dulces, quesos o bebidas.
  - o dormir suficiente
  - o incorporar la actividad física regular en cada día.
9. Tómese un respiro. Hace algún tiempo para ti mismo. Sólo gastar 15 minutos a solas, sin distracciones, refrescar lo suficiente para manejar todo lo que tu necesita hacer. Encontrar algo que reduce el estrés para despejar tu mente, ralentizando tu respiración y restablecer la calma interior. Algunas opciones pueden incluir:
  - o dar un paseo por la noche y ver las estrellas.
  - o escuchar música suave.
  - o recibir un masaje.
  - o leer un libro.
10. Buscar ayuda profesional si la necesita. A pesar de sus mejores esfuerzos, puede encontrar usted sensación persistente de tristeza o ansiedad, plagado de quejas físicas, incapaz de dormir, irritable y desesperado, y no poder afrontar a tareas rutinarias. Si estos sentimientos duran por un tiempo, hable con su médico o con un profesional en salud mental.

[www.mayoclinic.org](http://www.mayoclinic.org)



que se acabe!

