

LA LUZ SOLAR Y LA SALUD EMOCIONAL

November 7, 2014



Autora: Zoricelis Davila

Tomado de su libro: No Se Lo Que Me Pasa: El mundo de las emociones de la mujer

Luz - Exposición a luz del sol y claridad

Este es otro elemento que cuando lo comparto con las personas me miran medio raro y con cara de que estoy loca. Bueno, tal vez esté un poquito zafada de la cabeza (es broma) pero es totalmente cierto que la falta o cambio de luz y claridad afecta e influye el cerebro y por tanto las emociones. Un ejemplo de esto es cuando el día está nublado, algunas las personas se sienten desanimadas o tristes. Otras cuando están deprimidas se encierran en un cuarto oscuro y esto ocasiona más tristeza.

La luz influye los niveles de serotonina, la hormona que esta asociada con el estado de animo de sentirse feliz. La luz aumenta la hormona serotonina, la cual hace feliz a la gente. Popularmente se cree que es un colaborador de los sentimientos de bienestar y la felicidad. Es por eso que el clima y las estaciones del año son causas para muchas personas desarrollar depresión o estados de ánimo tristes.

El trastorno de depresión conocido como Trastorno Afectivo Estacional (TAE) es el que lo explica. Algunas personas experimentan cambios de humor graves durante días grises (nublados), o el invierno, cuando hay menos luz solar. Esta condición es un tipo de depresión que suele mejorar en primavera y verano. No todas las personas sufren de TAE y no todas tienen los mismos síntomas. Quiero compartir contigo algunos de los síntomas para que evalúes si estas experimentando algunos de ellos. Estos incluyen:

- Tristeza, ansiedad o sentimientos de "vacío"
- Sentimientos de desesperanza y/o pesimismo
- Sentimientos de culpa, inutilidad o impotencia
- Irritabilidad, desasosiego
- Pérdida de interés en actividades que antes solía disfrutar
- Cansancio y disminución de energía
- Dificultad para concentrarse, recordar detalles y tomar decisiones
- Dificultad para dormir o dormir demasiado
- Cambios de peso
- Pensamientos de muerte o suicidio

El trastorno afectivo estacional puede ser tratado efectivamente con terapia con luz (fototerapia). Pero casi la mitad de las personas con TAE no responde solamente a la terapia con luz. Los antidepresivos y psicoterapia pueden reducir los síntomas de TAE, ya sean solos o en combinación con fototerapia. Básicamente la fototerapia en su forma más simple es la exposición a la luz.

Claro está, tu misma puedes escoger exponerte a la luz con más frecuencia durante estos días. También el tener esta información te pone en mejor posición de manejar tus emociones. Si vez que el día está nublado o en el informe meteorólogo pronosticaron lluvia, ya sabes entonces que debes prender la luz, abrir las ventanas, y no permitirte sentimientos de auto-compasión porque ya sabes que esto es pasajero.

Algunas preguntas que te puedes hacer para determinar si estas recibiendo suficiente luz son:

- ¿Cuanto tiempo estoy dentro de la casa u oficina?
- En mi casa, ¿Las ventanas están siempre abiertas o cerradas?
- En la oficina, ¿Tengo ventanas disponibles cerca de mi? ¿Se mantienen abiertas o cerradas?
- ¿Ha estado nublado por los últimos tres o cuatro días consecutivamente?
- ¿En que estación del año estás?
- ¿De qué color están pintadas las paredes de tu casa, colores oscuros o claros?

Estas preguntas no implican que todo es la causa de tus emociones, en ocasiones es la combinación de varios elementos. Sin embargo, si poco a poco te aseguras que estés tomando las debidas precauciones para minimizar la influencia de estos elementos en tus emociones, estás en mejor posición de sentirte mejor o manejar mejor tus emociones.