

Artigo - Síndrome do final do ano ou Dezembrite: Você também está sentindo?

Psicóloga Alessandra Augusto

Chegamos no último mês do ano. Nessa época, é comum sentir uma mistura de cansaço, ansiedade e uma sensação de que nada foi feito ao longo do ano ou que muitas metas não foram atingidas. Nesse período, percebo com frequência pessoas com sentimento de tristeza, melancolia e frustração, levando até a casos de depressão e ansiedade. Esse fenômeno é conhecido como Síndrome do Final de Ano ou "Dezembrite".

Enquanto para algumas pessoas o fim de ano é uma época feliz e com muitas confraternizações e presentes, para outros é visto com desânimo. Nesse momento do ano, muitos percebem que muitas metas não foram cumpridas e se sentem com o emocional confuso por este motivo. Esse sentimento pode ser algo passageiro, mas é preciso estar atento ao quanto pode estar prejudicando o indivíduo no seu dia a dia e na execução de tarefas.

Caso esse sentimento perdure, é necessário o acompanhamento com um profissional de saúde mental para que possa orientá-lo e diagnosticá-lo para que seja tratado de maneira correta, evitando assim que o sentimento vire um transtorno.

Esta síndrome relacionada ao calendário do ano e que envolve as emoções, é o momento em que o peso de todas as metas não cumpridas aparece, o estresse aumenta com os compromissos de fim de ano. Além disso, o emocional fica "bagunçado". Apesar de considerada como algo passageiro, se não diagnosticada e tratada corretamente, pode evoluir e se tornar um transtorno.

Alguns sintomas comuns da síndrome do final do ano são irritabilidade sem motivo aparente; sensação de culpa ou frustração; fadiga emocional e física; ansiedade para "dar conta" de tudo antes do ano acabar; insônia ou sono agitado, entre outros.

Caso esteja se sentindo assim, é hora de olhar para si e buscar ajuda. Olhe para dentro e cuide da sua saúde mental. Lembre-se que você não precisa enfrentar isso sozinho. A terapia é um espaço seguro para

reorganizar os pensamentos, aliviar a pressão e entrar no novo ano mais leve.

Alessandra Augusto é Psicóloga, Palestrante, Pós-Graduada em Terapia Cognitiva Comportamental e em Neuropsicopedagogia, Mestranda em Psicologia Forense e Criminal. É a autora do capítulo "Como um familiar ou amigo pode ajudar?" do livro "É possível sonhar. O Câncer não é maior que você".