Cae la noche y con ella los ánimos decaen. Muchas personas han experimentado esta sensación de tristeza al final del día, un fenómeno conocido en redes sociales como “depresión nocturna”. Aunque no se trata de un diagnóstico clínico oficial, este término describe un malestar emocional que tiende a surgir por las noches, cuando los pensamientos negativos y las emociones difíciles afloran, complicando el descanso necesario.

Existen varios factores que influyen en la aparición de estos síntomas al caer la noche. Uno de los más importantes es el ritmo circadiano, el reloj biológico que regula el ciclo de sueño-vigilia y la producción de melatonina, una hormona esencial para preparar el cuerpo para dormir. Cuando este ritmo se altera, ya sea por insomnio, trasnochar o por estrés acumulado durante el día, tanto el cuerpo como la mente pueden reaccionar con sentimientos de tristeza o decaimiento.

Anuncio Patrocinado

La soledad y la falta de distracciones nocturnas también juegan un papel importante en este decaimiento emocional. Durante el día, las personas suelen estar ocupadas con sus actividades diarias, pero al llegar la noche, cuando todo se calma, las preocupaciones no resueltas y los pensamientos negativos emergen con mayor claridad. Asimismo, el uso de dispositivos electrónicos antes de dormir, como teléfonos móviles o computadoras, puede aumentar la sensación de malestar emocional, ya que la luz azul emitida por estas pantallas altera la producción de melatonina, la hormona encargada de inducir el sueño.

“La quietud de la noche también contribuye a que las preocupaciones no resueltas y los pensamientos inquietantes cobren protagonismo. Además, el uso de alcohol, drogas o la exposición prolongada a dispositivos electrónicos puede agravar el estado de ánimo nocturno, intensificando la sensación de soledad o angustia”, indica Camilo Bastías de Grupo Cetep

Recomendaciones para mitigar estos síntomas

Para mitigar los efectos de la “depresión nocturna”, el psicólogo Camilo Bastías recomienda adoptar ciertas estrategias que pueden marcar una diferencia en la rutina diaria:

- Establecer una rutina de sueño: Mantener horarios regulares para acostarse y

levantarse ayuda a regular el ciclo circadiano. Evitar las siestas largas y limitar el uso de pantallas electrónicas al menos una hora antes de dormir también puede favorecer un mejor descanso.

- Escribir las preocupaciones: Anotar los pensamientos pendientes o las inquietudes antes de acostarse puede ayudar a despejar la mente y evitar que interfieran en el sueño.

- Cuidar el entorno de descanso: Mantener la habitación a una temperatura agradable y libre de ruidos o distracciones es clave para una mejor calidad de sueño.

- Limitar el consumo de alcohol y drogas: Estas sustancias no solo alteran el sueño, sino que también pueden intensificar los sentimientos negativos durante la noche.

- Reducir el uso de dispositivos electrónicos al menos una hora antes de dormir: Las pantallas emiten luz azul, que interfiere con la producción de melatonina, la hormona responsable de inducir el sueño. Al limitar el uso de dispositivos como teléfonos, tabletas y computadoras, se favorece un ambiente más relajado y propicio para descansar.

Aunque la “depresión nocturna” no es un trastorno oficial, no debe ser ignorada, especialmente si los síntomas persisten y afectan la calidad de vida. En estos casos, buscar ayuda de un profesional de la salud mental es fundamental para recibir el apoyo adecuado.

y tú, ¿qué opinas?