

SINDROME DEL DOMINGO A LA TARDE

Una especial forma de fobia que muchos padecen y que llega horas antes de la vuelta a la actividad diaria

Por **Jorge Rodríguez**

A quienes no lo sufren puede parecerle una tontería. Es más, suelen minimizar el tema. Sin embargo, son muchos los que padecen el llamado "síndrome del domingo a la tarde", que no es otra cosa que la angustia que produce transitar las horas de ese día. El regreso a la diaria actividad, el haber quedado atrás uno o dos días de descanso, la inminente vuelta a los problemas cotidianos son sólo algunos de los motivos que llevan a innumerable cantidad de personas -incluidos niños y adolescentes- a deprimirse los domingos por la tarde.

Juan tiene una óptica en Villa Devoto y comenta: "No tengo problemas económicos. Con mi mujer y mi hijo adolescente formamos una familia hermosa y por eso estamos agradecidos a la vida. Sin embargo, desde mi juventud sufro ese síndrome. Pasada la media tarde de los do-

mingos, comienzo a ver el reloj y, sin pretenderlo, hago una cuenta regresiva que culmina cuando me duermo".

El licenciado Carlos Triskier (MN 540979) nos dice: "Son sentimientos de tristeza, angustia o ansiedad, relacionadas con lo que representa para cada uno ese día en particular. Puede pasar en cualquier momento del año, pero se potencia en los meses de otoño e invierno donde el clima frío y gris favorece estados de melancolismo. Además, se produce cierta sensación de vacío si no podemos satisfacer las expectativas en relación a nuestro tiempo libre, que a veces no sabemos utilizar a pleno".

"Lo sufro desde que iba al colegio secundario", asegura Marta, ama de casa, quien ofrece un dato particular. "Allá por los 60, los domingos a las 19 había un programa en televisión que se llama 'Disneylandia', con documentales e historias de todos los personajes de ese genio que se lla-

mó Walt Disney. Cincuenta años más tarde, cuando veo algunas de esas tiras, las relaciono con la depresión y tristeza que me causaba el programa. Y no era porque era malo, al contrario. El recuerdo pasa por lo mal que estaba yo a esa hora del domingo".

Triskier afirma que "muchas veces afloran conflictos personales que habilitan un espacio de introspección y reflexión. Otro factor psicológico es pensar en el día lunes, donde las personas anticipan la rutina agitada y el estrés cotidiano de enfrentar la semana laboral. Se centran en los acontecimientos negativos que les deparará y se preocupan del futuro inmediato, no permitiendo disfrutar del presente".

Marcelo es un joven estudiante de Ciencias de la Comunicación, quien confiesa: "En invierno, el frío agranda mi depresión y en verano regresar de una quinta o de un paseo y ver cómo llega la noche, me mata".



PREOCUPACION. Aunque transitorio, llega con angustia.

Cuando le preguntamos al licenciado Triskier si en esto tiene mucho que ver la soledad, dice: "El hecho de estar solo el domingo requeriría ser tratado como un tema aparte, donde se

potencia el sentimiento de soledad y sus consecuencias particulares que pueden llegar hasta la depresión, y allí estaríamos hablando de una patología y no de sensaciones.

Todo arranca cerca de las 16

Un estudio realizado por la cadena hotelera Premier Inn y corroborado vía Facebook en Argentina por Infobae da cuenta de que el síndrome del domingo a la tarde se da casi siempre entre las 16 y las 20 horas y en él tiene mucho que ver la soledad.

"Es el síndrome depresivo del domingo a la tarde, cuando nos damos cuenta de que estamos solos, porque en la semana, mientras trabajamos, no lo percibimos", contó el psicoterapeuta argentino Alfredo Moffatt, director de la Escuela de Psicología Social para la Salud Mental,

El estudio sostiene que el domingo es un día especial. Por ejemplo, el 75 por ciento de los británicos encuestados aseguró que no abandona su hogar ese día y, el 46 por ciento, que ni siquiera hablan por teléfono con otros.

EN EL 2013 ARRANCAMOS CON TODOS



Y CON VOS

NO ES OTRA AM, ES DEL PLATA

**DEL
PLATA**
AM 1030