

## Saisonale Depression

Vielleicht wurde Euch schon einmal die Frage gestellt, ob Ihr den Winter oder den Sommer lieber mögt. Die Antwort könnte einfach auf der Wetterlage beruhen. Viele würden den Sommer favorisieren, weil sie vielleicht an Sonne, Strand und Urlaub denken. Es gibt jedoch andere, die den Regen oder den Schnee bevorzugen.

Oder darauf, dass manche immer im Winter bzw. Herbst eine unangenehme belastende Phase durchmachen und deswegen wählen sie den Sommer.

Kurze Tage, lange Nächte, trübes Wetter sind charakteristisch für den Winter. Man geht in der Dunkelheit zur Arbeit, verbringt den Tag im Büro und fährt nach Hause, wenn es wieder dunkel ist.

Dieser Wechsel der Jahreszeiten beeinflusst unsere Gefühle und unsere Stimmung. Viele bemerken infolgedessen Stimmungs- und Energieschwankungen.

Das nennt man saisonale Depression „SAD“. Der Hauptgrund dafür liegt in dem Mangel an natürlichem Tageslicht. Unsere Augen vermitteln unserem Gehirn die Lichtintensität, um unsere innere Uhr zu regulieren. Und dies wirkt sich wiederum auf unsere Stimmung, unseren Schlafrhythmus und unseren Appetit aus.

Wie zeigt sich diese sogenannte saisonale Depression?

Man fühlt sich unwohl, schlapp, antriebslos und hat eine gedämpfte Stimmung, Lustlosigkeit und Desinteresse an Aktivitäten, die man in der Regel gerne macht. Man kann sich nicht so lange konzentrieren, wozu man normalerweise in der Lage ist. Und andere kognitiven Leistungsfähigkeiten vermindern sich zu diesem Zeitraum. Man zieht sich auch sozial zurück und vermeidet soziale Interaktion.

Zudem gibt es auch Symptome, die sich auf der körperlichen Ebene zeigen: Man leidet vor allem an Schlafstörungen, sodass man oft müde ist. Das Bedürfnis nach Schlaf steigert sich und man hat Kopf- und Nackenschmerzen. Das Gewicht nimmt zu, weil der Appetit vor allem auf kohlenhydratreiche Lebensmittel ansteigt.

Diese Symptome beschränken sich nicht nur auf Erwachsene, sondern auch Kinder und Jugendliche könnten darunter leiden.

Was könnte man dagegen tun?

An der ersten Stelle sollte man versuchen, den Tag so zu organisieren, dass man das natürliche Tageslicht nicht verpasst, indem man z.B. Sport tagsüber treibt. Licht (ja selbst wenn die Sonne nicht scheint) auf unserer Haut führt zu einem bemerkenswerten Effekt. Unser Körper kann dadurch das Vitamin D produzieren, was einen antidepressiven und belebenden Effekt auf uns hat. Sollten die Tage mal so kurz sein, dass ein Spaziergang kaum im Hellen möglich ist, kann auch eine sogenannte Tageslichtlampe (oder Weißlichtlampe <https://de.wikipedia.org/wiki/Tageslichtlampe>) diesen Effekt auch in Innenräumen geben. Studien zeigen, dass diese Lampen sich positiv auf die Symptome der saisonalen Depression (und auch andere Formen depressiver Verstimmung) auswirken.

Trotz des Willens, soziale Interaktion zu vermeiden, sollte man versuchen, sich mit Freunden, Familie zu treffen und vielleicht ihnen davon zu erzählen, soweit wie es einem möglich ist. Vielleicht bekommt man dadurch noch zusätzliche Unterstützung oder kann sich über gemeinsame Strategien gegen den Winterblues austauschen

Man sollte außerdem auf eine ausgewogene Ernährung achten. Lebensmittel, die den Tryptophan, z.B. in Cashewnüssen, oder die Aminosäure Tyrosin, z.B. in Fisch und Erdnüssen, enthalten, können die Ausschüttung von Serotonin fördern. Dieses Hormon „Serotonin“ wird als Glückshormon bezeichnet

Mit Bewegung an der frischen Luft, Licht, Sport, sozialen Kontakten und der richtigen Ernährung können schon viele Symptome abgemildert werden.

Sollten die genannten Strategien euch nicht besser fühlen lassen, kann euch ein/e Psychotherapeutin/ ein Psychotherapeut weitere wertvolle Ansatzpunkte nennen. Probiert es aus!