

Winterdepression



Wenn Ihnen das kältere Wetter und die kürzeren Tage auf die Stimmung schlagen, denken Sie daran: Sie sind nicht allein. Eine saisonal affektive Störung (SAD) kann Symptome hervorrufen, die denen von Depression ähnlich sind. Es kann Ihnen und nahestehenden Personen helfen, wenn Sie wissen, auf welche Symptome Sie achten sollten und was Sie dagegen tun können.

Mehr als eine gelegentliche Traurigkeit

Genau wie andere Formen der Depression ist auch SAD anders als eine gelegentliche Traurigkeit oder Niedergeschlagenheit, die entstehen kann, weil man gerade eine harte Zeit durchmacht, wie z. B. Arbeitsplatzverlust, Scheidung oder Tod einer nahestehenden Person. Eine Depression liegt vor, wenn man sich mindestens zwei Wochen lang sehr niedergeschlagen fühlt und dadurch die täglichen Aktivitäten beeinträchtigt werden. Mögliche Symptome sind Traurigkeit, Verlust von Interesse und Freude an Dingen, die sonst Spaß gemacht haben, verändertes Schlafverhalten und veränderter Appetit, verlangsamtes Denken oder Schwierigkeit, Entscheidungen zu treffen. Menschen, die von SAD betroffen sind, fühlen sich in den Winterschlaf versetzt: Sie schlafen und essen zu viel, nehmen an Gewicht zu und ziehen sich von anderen zurück.

SAD kann in der Regel 40 % des Jahres anhalten und tritt in den Monaten mit kürzeren Tag und weniger Tageslicht auf. Bei jedem Menschen kann sich eine SAD entwickeln. Sie tritt allerdings bei Frauen häufiger auf als bei Männern und setzt gewöhnlich zwischen dem achtzehnten und dreißigsten Lebensjahr ein.

Tipps, um gegen SAD anzukämpfen

Zwar verschwinden die Symptome von SAD normalerweise im Frühjahr wieder, aber vier bis fünf Monate sind eine lange Zeit, um sich damit herumzuschlagen. Die gute Nachricht: Es gibt Einiges, was Sie dagegen tun können:

- **Tanken Sie so viel Sonnenlicht wie möglich.** Während Wissenschaftler die Ursache für eine SAD nicht genau kennen, führen Sie sie auf den Wandel des Biorhythmus zurück: Die innere Uhr des Menschen tickt bei weniger Sonnenlicht anders. In Regionen, in denen SAD am häufigsten auftritt, können die Wintermonate sehr kalt sein. Dennoch sollte man sich so viel wie möglich im Freien aufhalten. Gehen Sie wandern, machen Sie einen Spaziergang durch Ihre Wohngegend oder versuchen Sie es mit einem neuen Winterhobby, wie z. B. Fatbike fahren oder Schneeschuhwandern. Richten Sie sich Zuhause oder im Büro einen Platz am Fenster ein.
- **Probieren Sie es mit Lichttherapie.** Setzen Sie sich täglich mindestens 20 Minuten vor eine Tageslichtlampe (10.000 Lux).

Tipps, um gegen SAD anzukämpfen (Fortsetzung)

- **Ziehen Sie die Einnahme von Vitamin D in Betracht.** Die Wissenschaft ist sich hinsichtlich Vitamin D zwar nicht einig, aber es wird angenommen, dass es die Produktion von Serotonin fördert. Bei Menschen, die in nördlichen Breiten leben, wird weniger Vitamin D über das Sonnenlicht produziert. Nahrungsmittel allein können den Bedarf des Körpers eventuell nicht decken. Fragen Sie Ihren Arzt, ob die Einnahme von Vitamin D-Präparaten für Sie sinnvoll wäre.
- **Bewegen Sie sich.** Körperliche Aktivität ist gut für Körper und Geist. Forschungsarbeiten zeigen, dass alle Arten von körperlicher Bewegung eine unmittelbare und langfristige stimmungsaufhellende Wirkung haben, die mit zunehmendem Alter sogar zunimmt.
- **Sprechen Sie mit einem Experten.** Wenn sich Symptome von Depression zeigen, wenden Sie sich an Ihren Arzt.* Dieser stellt sicher, dass keine anderen, Depressionen verursachenden Erkrankungen vorliegen, wie z. B. Diabetes und Schilddrüsenunterfunktion. Der Arzt empfiehlt Ihnen möglicherweise eine Therapie und/oder die Einnahme von Antidepressiva.
- **Setzen Sie sich mit Freunden in Verbindung.** Die COVID-19-Pandemie hat ein hohes Maß an sozialer Isolation mit sich gebracht, die als Risikofaktor für Depressionen gilt. Suchen Sie nach Möglichkeiten, um trotz sozialer Distanz mit anderen in Verbindung zu bleiben, wie z. B. Telefon- oder Videoanrufe. Vermeiden Sie es jedoch, zu viel über Ihre Probleme zu sprechen. Freunde können zwar gute Zuhörer sein, aber das gemeinsame Grübeln (als „Co-Rumination bezeichnet“) kann die Depression noch verschlimmern. Achten Sie also drauf, sich gegenseitig zu unterstützen. Suchen Sie Freundschaften, die Sie von negativen Gedanken ablenken und bei Ihnen positive Emotionen hervorrufen.
- **Denken Sie an das Positive in Ihrem Leben.** Nehmen Sie sich jeden Tag etwas Zeit, um die Dinge aufzuschreiben, für die Sie dankbar sind. Gehen Sie die Dankbarkeitsliste durch, wenn Sie Ihre Gedanken auf Erfreuliches und Positives lenken wollen. Üben Sie keine Selbstkritik. Es ist zwar schwierig, aber Sie können trainieren, nicht an die Vergangenheit zu denken oder zu grübeln, was sie hätten besser machen können.

Dieses Jahr war für alle schwierig und die kürzeren Tage und kalten Temperaturen können sich auf viele Menschen auswirken, nicht nur auf jene, bei denen SAD diagnostiziert wurde. In diesem Jahr müssen Sie sich möglicherweise verstärkt darum bemühen, sich sicher mit Ihren Mitmenschen in Verbindung zu setzen, ins Freie zu gehen und Ihre Routinen aufrechtzuerhalten. Ihre Entscheidungen können einen großen Unterschied bewirken. Für Hilfe genügt eine Anruf.

*Denken Sie bei Selbstmordgedanken daran: Sie sind nicht allein. Wenn Sie Unterstützung oder Ressourcen benötigen, rufen Sie bei der nationalen Hotline für Suizidprävention an, z. B. bei der deutschen Telefonseelsorge unter der Nummer 0800 111 0 111 oder 0800 111 0 222.

Das Programm ist nicht für die Versorgung in Notfällen gedacht. In den USA rufen Sie in dringenden Fällen die Notrufnummer 911 an. Außerhalb der USA wenden Sie sich bitte an den örtlichen Notruf oder die nächstgelegene Notaufnahme. Das Programm ist kein Ersatz für die Beratung durch einen Arzt oder medizinische Fachkräfte. Wegen möglicher Interessenkonflikte wird in Fragen, die zu rechtlichem Vorgehen gegen Optum, seine Tochtergesellschaften oder gegen Unternehmen führen können, die Anrufern diese Angebote zur Verfügung stellen (z. B. Arbeitsgeber oder Krankenversicherer), keine Rechtsberatung angeboten. Das Programm oder bestimmte Bestandteile des Programms, insbesondere Leistungen für Familienmitglieder unter 16 Jahren, sind eventuell nicht an allen Orten verfügbar. Änderungen bleiben vorbehalten. Die Erfahrung und/oder das Bildungsniveau der Employee Assistance Program (Beratungsprogramm für Mitarbeiter) Ressourcen können je nach den Vertragsbedingungen oder landesspezifischen behördlichen Anforderungen unterschiedlich sein. Manche Angebote können von der Deckung durch die Versicherung ausgeschlossen sein, oder die Deckung ist nur eingeschränkt.

Optum® ist eine eingetragene Marke von Optum, Inc. in den USA und in anderen Rechtsgebieten. Alle anderen Produktnamen sind Marken oder eingetragene Marken der jeweiligen Eigentümer. Optum fördert die Chancengleichheit.

© 2020 Optum, Inc. Alle Rechte vorbehalten. WF2989888 206792-122020