



Winterdepression

Die Winterdepression ist eine saisonal abhängige Depression, die jährlich wiederkommend in der dunklen Jahreszeit auftritt. Sie beginnt in den Herbstmonaten und endet wieder in den Frühjahrsmonaten. In dieser Zeit klagen die Betroffenen über Energielosigkeit und übermäßige Traurigkeit. Sie haben mehr Appetit, vor allem auf Süßes und nehmen auch zu. Zudem haben sie das Bedürfnis, mehr zu schlafen und es fällt vielen schwer aus dem Bett zu kommen.

Ursachen

Der Mangel an natürlichem Tageslicht, die verminderte Lichtintensität im Winter gemeinsam mit den kürzeren Tagen und den abfallenden Temperaturen gelten als Auslöser.

Symptome

Im Gegensatz zu anderen Depressionsformen kommt es bei der Winterdepression zu vermehrtem Appetit mit Heißhunger auf Süßes. Weitere Symptome sind:

- Energielosigkeit
- Unausgeglichenheit
- Gedrückte Stimmung
- Antriebslosigkeit
- Vernachlässigung sozialer Kontakte und der eigenen Person
- Erhöhtes Schlafbedürfnis mit morgendlicher Müdigkeit

Prognose

Den meisten Patienten kann durch eine konsequente Behandlung der depressiven Episode geholfen werden. Im Frühling kündigt sich die Besserung mit Leistungssteigerung und Aktivitätszunahme an, im Sommer sind die Betroffenen symptomfrei.

Nach dem Abklingen der depressiven Phase kann es im März bis Mai selten auch zu einer Nachschwankung mit einer sehr gehobenen Stimmungslage kommen. Die Übergänge zur manisch-depressiven Erkrankung sind hier fließend.

Tipps wie man dagegen ankämpfen kann

Joggen soll bei depressiven Patienten die dunklen Wolken ums Gemüt vertreiben. Viele depressive Menschen haben das Gefühl, in einer Falle zu sitzen, aus der sie sich aus eigener Kraft nicht befreien können. Sie werden immer passiver und ziehen sich zurück. Doch wer nichts unternimmt, hat auch keine positiven Erlebnisse – eine unendliche Spirale, die den Kranken immer tiefer in seiner Depression versinken lässt. Die Sporttherapie durchbricht diesen Kreis sehr wirkungsvoll. Warum sich Sport positiv auf das Gemüt auswirkt, dazu gibt es viele Erklärungsansätze. Wahrscheinlich vertreiben verschiedene Faktoren die Schwermut. Bewegung baut außerdem Stress und Anspannung ab.