

Die dunklen Jahreszeiten haben begonnen- und schlagen uns schon auf's Gemüt!

Vor allem während der Wintermonate leiden viele von uns an einer sogenannten, saisonalen Verstimmung (Seasonal Affective Disorder)

Sobald die Tage kürzer und dadurch dunkler werden, stellt sich bei vielen Menschen eine gewisse Antriebslosigkeit ein. Während der Herbst- und Wintermonate kann es zu einer saisonalen affektiven Depression kommen. Diese nennt man «SAD» was auch passend ist, denn SAD heisst auf Englisch «traurig».

Gemäss diversen Studien leiden in der Schweiz etwa 160'000 an SAD. Frauen sind leider besonders stark betroffen.

Die aktuelle Belastung durch die Corona-Pandemie lässt darauf schliessen, dass diese Zahl in diesem Jahr leider noch höher ausfallen wird.

Was ist eine saisonale Depression?

SAD bedeutet saisonal-affektive Störung. Es handelt sich dabei um ein emotionales Leiden, welches von der jeweiligen Jahreszeit abhängig ist. Die Ursache liegt durch den während der Herbst- und Wintermonate bestehendem Lichtmangel (Sonneneinstrahlung). Dabei senkt sich unser Wohlfühlhormon (Serotonin) welches für die Aufrechterhaltung unserer geistigen Gesundheit verantwortlich ist. Die Stimmung verschlechtert sich, man hat keine Lust auf gar nichts, man fühlt sich ausgelaugt und erschöpft oder man isst und schläft viel mehr.

Wer viel Zeit im Büro verbringt und morgens und abends im Dunkeln pendelt, ist erwiesenermassen stärker davon gefährdet!

Wo liegt der Unterschied zu einer klassischen Depression?

Die zeitliche Beschränkung auf die Jahreszeit, sowie dass die Symptome anders ausfallen können, sind wesentliche Unterschiede zur klassischen Depression. Menschen mit SAD neigen dazu, mehr zu Essen (Heisshunger auf Kohlenhydrate) und nehmen dabei stark zu. Weitere Symptome sind: Reizbarkeit mit dem Wunsch nach sozialem Rückzug, Müdigkeit und Trägheit, Niedergeschlagenheit, Depressivität und Gefühl der Verzweiflung sowie ein stark erhöhtes Schlafbedürfnis.

Die saisonal unabhängige Depression zeigt jedoch genau das umgekehrte – Appetitlosigkeit wird sehr oft erwähnt. Das gleiche gilt auch für den Schlafrythmus. Eine klassische depressive Störung ist meist mit Schlaflosigkeit verbunden, während Betroffene einer Herbst- und Winterdepression es kaum aus dem Bett schaffen.

Wo liegt der Unterschied zu einer klassischen Depression?

Therapiemöglichkeiten?

Oft erzielt man mit einer Lichttherapie sehr gute Erfolge. Viele Betroffene gehen sehr oft vor die Tür um möglichst viel Zeit im Tageslicht zu verbringen.

Regelmässige Bewegung sowie eine gesunde Ernährung sind weitere erfolgsversprechende Möglichkeiten.

Sollte man jedoch an einem stark ausgeprägten SAD leiden, empfiehlt es sich eine Fachperson aufzusuchen und die für sich beste Behandlungsmöglichkeiten herauszufinden.

Wir von ACC all client care sind davon überzeugt, dass eine Unterstützung bei depressiven Störungen jeder Art sehr hilfreich sein kann.

Nehmen Sie mit uns Kontakt auf – Wir helfen Ihnen dabei, dass Sie die dunkleren Jahreszeiten unbeschadet überstehen! (www.allclientcare.ch)

ACC all client care

Richtiarkade 1, 8304 Wallisellen –

044 215 44 00 oder info@allclientcare.ch