

So überwinden Sie Ihr Stimmungstief



Wird es allmählich dunkler und kälter, finden sich viele Menschen im Tal der Depressionen wieder. Aber was steckt hinter diesem saisonalen Stimmungstief, das in manchen Fällen gar die Lebensqualität massiv einschränkt? Und was können Betroffene dagegen tun?

 Luk von Bergen

 Kilian J. Kessler

Hell statt dunkel

Auch wenn die Sonne mal nicht scheint: Draussen ist es tagsüber viel freundlicher als drinnen bei zugezogenen Vorhängen vor dem Fernseher. Oder gönnen Sie sich eine Lichtdusche mit einem Lichttherapiegerät.



«Hin und wieder morgendliche Antriebsprobleme oder andere leichte mentale Verstimmungen zu haben, ist im Herbst und im Winter weit verbreitet», sagt Rafael Meyer, Zentrumsleiter und Stv. Chefarzt der Psychiatrischen Dienste Aargau, kurz PDAG. «Aber nicht jede Stimmungsschwankung ist gleich eine SAD, eine saisonal affektive Störung im Sinne einer Depression.» Eine SAD ist eine Unterform einer depressiven Episode und tritt in einer spezifischen Jahreszeit auf; bei 90 Prozent der Betroffenen ist dies beispielsweise eben im Herbst oder Winter der Fall. Man geht davon aus, dass die Gründe für diese Depressionsform biorhythmischer Natur sind. «Die Störung hat wahrscheinlich mit einer Regulationsstörung des Tag-Nacht-Rhythmus in den dunkleren Jahreszeiten zu tun», sagt Meyer. Heisst konkret: «Betroffene haben im Herbst und Winter Mühe, sich an die veränderten Lichtverhältnisse anzupassen.» Dadurch geraten biochemische Prozesse im Hirn durcheinander, und es kommt zu Problemen mit der Stimmung und dem Antrieb. «Etwa ein bis fünf Prozent der Menschen belastet diese Veränderung stärker als andere.» Die Folge kann eine saisonale Depression sein.

Verminderte Lebensqualität

Die Symptome, die auf eine SAD hinweisen, entsprechen in weiten Teilen jenen einer klinischen Depression. Betroffene fühlen sich den ganzen Tag mehrheitlich niedergeschlagen, traurig, freud- und energielos. Es fehlt an Konzentration und Motivation, dazu treten Schuldgefühle oder Selbstzweifel auf. Im Vergleich zu

einer herkömmlichen Depression wird die SAD allerdings typischerweise nicht von Appetitlosigkeit oder Schlafstörungen begleitet. Im Gegenteil: Oft ist bei Betroffenen ein erhöhtes Schlaf- und Essbedürfnis feststellbar, wobei Letzteres zu einer Gewichtszunahme führen kann. «Die Beschwerden nehmen ein Ausmass an, das eine gewohnte Lebensführung beeinträchtigt», sagt Rafael Meyer. «In besonders schweren Fällen besteht gar eine Suizidgefahr.» Betroffen sind tendenziell junge Erwachsene zwischen 18 und 30 Jahren – etwas häufiger handelt es sich dabei um Frauen. Vielfach steht eine SAD im Zusammenhang mit bereits existierenden psychischen Störungen oder mit einer →

RAFAEL MEYER

(40) ist Zentrumsleiter und Stv. Chefarzt, Zentrum für Konsiliar- und Liaisonpsychiatrie und Psychosomatik bei den PDAG. Er ist verheiratet und Vater von zwei Kindern. In seiner Freizeit interessiert sich Meyer für Meditation, Literatur, und er macht Karate. Er lebt mit seiner Familie in Zürich.



Aktiv statt passiv

Auch wenn Sie sich am liebsten hinlegen würden: Gehen Sie raus, treiben Sie Sport, bleiben Sie aktiv. Bewegung belebt Geist und Körper, was wiederum oft Wunder wirkt.



erblichen Vorbelastung. «Wiederholen sich die Symptome im Folgejahr zur selben Zeit und liegen dazwischen beschwerdefreie Monate, handelt es sich vermutlich um eine saisonale Depression.»

Erhöhtes Lichtbedürfnis

Wenn fehlendes Licht zu den Ursachen einer SAD im Herbst und Winter gehört, dann liegt die Lösung auf der Hand: Es werde wieder mehr Licht! Nur wie? «In solchen Fällen bietet sich eine Lichttherapie an», sagt Rafael Meyer von den PDAG. «Es gibt entsprechende

mobile Geräte, also Lampen mit besonders hoher Lichtintensität.» Solche Lichtduschen haben zum Ziel, Betroffenen auch in dunklen Zeiten genügend helle Momente zu beschern. «Ansonsten orientiert sich die Therapie an jener für die depressive Störung.» Heisst: Psychotherapie und – je nach Ausprägung – medikamentöse Behandlung mit Antidepressiva. Grundsätzlich rät Rafael Meyer dazu, sich mehr zu bewegen und soziale Kontakte wahrzunehmen. «Schöne Dinge zu tun und nach draussen zu gehen, tut immer gut – und wirkt auch präventiv für psychische Beschwerden.» ←



Abmachen statt abschotten

Auch wenn es Ihnen mal nicht drum ist: Nehmen Sie Termine wahr, treffen Sie sich mit Freunden. Der Austausch mit Ihren Mitmenschen kann Ihr negatives Gedankenkarussell zum Stillstand bringen und Sie damit in eine bessere Stimmung versetzen.

Verwöhnen statt stressen

Auch wenn ein Haufen Arbeit wartet: Nehmen Sie sich genügend Zeit für Ihre Bedürfnisse. Verwöhnen Sie sich mit einer Massage, einem feinen Tee oder einem heissen Bad. Alles andere kann warten.



Geniessen statt reinschaufeln

Auch wenn der Appetit noch so gross ist: Legen Sie die Tüte Chips und die Schokolade zur Seite. Kochen Sie saisonal, vitaminreich und mit viel Liebe. Probieren Sie neue Rezepte.

PDAG: Psychiatrische Dienste Aargau

Als eine der grössten psychiatrischen Kliniken der Schweiz decken die PDAG die gesamte Versorgungskette ab – von hochspezialisierten stationären Behandlungen über ambulante Angebote bis zum Home Treatment, also zur Betreuung beim Patienten daheim. Die PDAG und das KSB blicken auf eine langjährige Zusammenarbeit zurück. Diese umfasst Dienstleistungen in den Bereichen Notfall- und Konsiliarpsychiatrie, der Psychoonkologie und Palliative Care sowie der Memory Clinic, die sich schwerpunktmässig mit Altersvergeglichkeit und Demenz befasst.



Die Psychiatrischen Dienste Aargau (PDAG) bieten ambulante und stationäre Behandlungen für die Bevölkerung des Kantons an.
pdag.ch