GESUNDHEITSTIPP DES MONATS NOVEMBER

SAISONAL ABHÄNGIGE DEPRESSION: DIE SCHLECHTE STIMMUNG VERTREIBEN

Gedrückte Stimmung, Niedergeschlagenheit, Konzentrationsstörungen, Antriebslosigkeit und Erschöpfung begleiten viele Menschen regelmäßig durch Herbst und Winter. Kommen dann gegebenenfalls noch Nervosität, Anspannung und Reizbarkeit dazu, begleitet von einem gesteigerten Appetit und einem intensiven Schlafbedürfnis oder auch Schlafstörungen, kann es sich um eine saisonale abhängige Depression handeln. Weil die gedrückte Stimmung auf die »dunkleren« Monate beschränkt ist und im Frühling meist von allein verschwindet, spricht man häufig auch von einer sogenannten Winterdepression.

WINTERDEPRESSION: WER IST BETROFFEN?

10 bis 20 Prozent der Menschen leiden unter leichten und fünf Prozent unter ausgeprägteren Formen der Winterdepression. Frauen sind dabei häufiger betroffen als Männer. Gerade im Job leiden Menschen mit einer saisonal abhängigen Depression insbesondere unter ihrer Antriebslosigkeit. Wer mit seinem Schlaf-Wach-Rhythmus hadert, viel schläft und trotzdem müde ist, der hat es meist auch schwer, sich motiviert und leistungsorientiert seiner Arbeit zu widmen.

URSACHEN DER WINTERDEPRESSION

Eine wesentliche Ursache für die saisonale Depression ist, dass im Winter weniger natürliches Licht zur Verfügung steht. Aber auch das unangenehme Klima, Stress und Anspannung können zur Entstehung einer Winterdepression beitragen. Genau wie das im Winter aktivere Immunsystem und eine zurückgezogene Lebensweise.

DIE SAISONAL ABHÄNGIGE DEPRESSION IN IHRE SCHRANKEN WEISEN

Doch man kann eine Menge tun, um besser durch die lichtarmen Monate zu kommen und die saisonale Depression in ihre Schranken zu weisen – auch am Arbeitsplatz:

- Um den winterlichen Lichtmangel auszugleichen, ist ein Spaziergang in der Mittagspause genau das Richtige. Am besten schließt man sich mit Kolleginnen und Kollegen zusammen, dann macht die Runde noch mehr Spaß!
- Bewegung aktiviert. Wenn das Wetter mittags zu schlecht ist, um hinauszugehen, kann man die Pause nutzen, um den Kreislauf mit ein paar Lockerungsübungen in Schwung zu bringen.
- Wer zudem nach Feierabend regelmäßig Sport treibt, bleibt nicht nur fit, sondern hebt auch seine Stimmung.
- Den Winterurlaub im sonnigen Süden zu verbringen, kann ebenfalls helfen die Winterdepression zu überwinden.
- Hilfreich ist es auch, sich gezielt zu entspannen. Wer zum Beispiel Entspannungstechniken erlernt hat, kann diese auch in seiner Pause einsetzen.
- Den Stress zu kanalisieren, ist ebenfalls wichtig. Mit Anleitungen und Seminaren zu strukturierten Arbeitsweisen kann man hier gut ansetzen.
- Klasse ist es, wenn in der Kantine Vollwertkost angeboten wird: Vollkornprodukte, Hülsenfrüchte, Gemüse und Obst sind eine gute Wahl, um dem für die Winterdepression typischen Heißhunger zu begegnen und einer möglicherweise daraus resultierenden Gewichtszunahme entgegenzuwirken.
- Eine sinnliche Wohltat sind Düfte wie Lavendel oder Orange. Auch mit Farben – etwa mit Blau oder Gelb – lässt sich die Stimmung aufhellen und stabilisieren.
- Gut ist es, den Dialog mit Kolleginnen und Kollegen zu suchen. Eine gemeinsame Weihnachtsfeier zu planen oder sich zu einem monatlichen Erfahrungsaustausch zu treffen, kann motivieren.

Wenn die Winterdepression den Alltag massiv beeinträchtigt und auch durch Eigeninitiative nicht zu lindern ist, sollte man darüber nachdenken, ärztliche Unterstützung zu nutzen. Behandlungsmöglichkeiten können dann erörtert und gemeinsam besprochen werden.

BARMER GEK