

Münster | 26.11.2018

Winterblues und Weihnachtsfrust

Viele kennen ihn, den „Winterblues“ – die Müdigkeit, die Antriebslosigkeit, die schwankende Stimmung und den Heißhunger auf Süßes, wenn die Tage kürzer und dunkler werden. Doch nicht nur der jahreszeitliche Mangel an natürlichem Tageslicht kann auf die Psyche schlagen. Weihnachten und Silvester kommen auch noch dazu.

Nicht jeder Winterblues ist eine Depression und die allermeisten depressiven Erkrankungen treten ganzjährig auf. Eine Ausnahme bildet die „Saisonal Abhängige Depression“. Etwa ein Prozent der Gesamtbevölkerung leidet daran. Frauen erkranken häufiger als Männer, meistens im mittleren Alter. „Die Saisonal Abhängige Depression ist eine anerkannte depressive Erkrankung, die wiederkehrend, besonders in den Herbst- und Wintermonaten auftritt. Sie kann Erwachsene ebenso wie Kinder und Jugendliche und seltener auch ältere Menschen treffen“, sagt Andreas Pelzer, Leitender Arzt der Christoph-Dornier-Klinik in Münster.

Energie und Antrieb sind vermindert, die Stimmung ist gedrückt. Doch unter Schlafstörungen und Appetitlosigkeit, was für Depressionen ansonsten typisch ist, leiden die betroffenen Menschen nicht. Im Gegenteil, ihr Schlafbedürfnis ist sogar erhöht und Heißhunger auf Süßes führt eher zu einer Gewichtszunahme. Vor allem der Mangel an natürlichem Tageslicht sowie die verminderte Lichtintensität werden für die saisonale Depression verantwortlich gemacht. Das Glückshormon Serotonin soll mit an ihrer Entstehung beteiligt sein. Dies würde auch den Heißhunger auf Kohlenhydrate erklären, über den der Körper den Serotonin-Mangel im Gehirn auszugleichen versucht.

„Regelmäßige Bewegung im Freien bei Tageslicht kann oft schon viel bewirken. Auch eine Lichttherapie kann bei dieser Depressionsform sehr hilfreich sein. Bei mittelgradigen und schweren Erkrankungen stehen jedoch krankheitsspezifische kognitiv-verhaltenstherapeutische und pharmakologische Therapien im Vordergrund“, erklärt Pelzer.

Einsamkeit, Stress und Familienzweist können Depressionen begünstigen

Doch nicht nur der Lichtmangel macht Menschen in dieser Jahreszeit zu schaffen. Auch die besinnliche und harmonische Weihnacht bleibt für viele ein herer Traum. Tatsächlich ist sie häufig von Stress, Familienstreitigkeiten und Einsamkeit gezeichnet. Gründe dafür gibt es viele. „An Weihnachten sind die Erwartungen oft enorm hoch. Alles soll schön sein. Alle sollen sich glücklich über tolle Geschenke freuen und, obwohl sie vielleicht nur einmal im Jahr zusammenkommen, bestens miteinander verstehen. Häufig

artet die Vorbereitung in puren Stress aus, die Zeit ist meist knapp und beruflich steht nicht selten noch ein Jahresabschluss bevor. Andere fühlen sich zu dieser Zeit besonders einsam, weil sie an den Feiertagen alleine sind“, so der Münsteraner Facharzt für Psychiatrie und Psychotherapie.

Er rät, die Erwartungen an Weihnachten grundsätzlich herunterzuschrauben und sich weder zu verausgaben noch aus Weihnachtsfrust zu Hause einzugraben. Denn beides könne eine depressive Erkrankung begünstigen. Ebenso wie Vergleiche mit anderen, denen es vermeintlich besser geht.

Nach Weihnachten und Silvester fallen viele Menschen in ein psychisches Loch

Nach den Feiertagen in ein psychisches Loch zu fallen, sei ebenfalls nicht ungewöhnlich, sagt Andreas Pelzer. Zum einen falle die Anspannung von einem ab, zum anderen habe man Zeit, nachzudenken und Bilanz zu ziehen. Die Erschöpfung wird spürbar und sichtbar. Doch auch, wenn alles gut verlaufen ist, kann es einem hinterher schlecht gehen. „Nach einer Zeit großer Anspannung muss sich der Hormonhaushalt erst wieder herunterregulieren. Manchmal kommt es vorübergehend zu einer sogenannten ‚Entlastungsdepression‘. Besonders anfällig sind Menschen, die zu Grübeleien und Stimmungsschwankungen neigen“, betont der leitende Arzt der Christoph-Dornier-Klinik. Diese werde aber nicht als Erkrankung eingestuft.

Psychologisches Infotelefon

Weitere Informationen zu Depressionen erhalten Interessierte unter www.christoph-dornier-klinik.de. Darüber hinaus bietet die Klinik mittwochs von 17 bis 20 Uhr ein Psychologisches Infotelefon an. Zu erreichen sind die Experten unter +49 (0)251 4810-148.

<4.167 Zeichen inkl. Leerzeichen>

Tags: Antriebslosigkeit, Depression, Entlastungsdepression, Stimmungsschwankungen, Winterblues, Weihnachten

Kontakt

Christoph-Dornier-Klinik für Psychotherapie / Dr. med. Andreas Pelzer, Leitender Arzt, Facharzt für Psychiatrie und Psychotherapie / Tibusstraße 7-11, 48143 Münster / Tel. 0251/48 10-102 / info@christoph-dornier-klinik.de / www.christoph-dornier-klinik.de

Pressekontakt

Katja Schepers / Presse- und Öffentlichkeitsarbeit / Am Kleinen Anger 21, 14109 Berlin / Tel. 030 537 944 50 / mobil: 0163 361 70 55 / info@schepers-pr.de