

Saisonale Depressionen

Zur jetzigen Zeit, vor den Festtagen, wird mir in meiner Praxis oft die Frage gestellt, ob Depressionen gehäuft über Weihnachten/Neujahr auftreten. Die Frage ist mit Ja zu beantworten. Es handelt sich um die so genannten saisonalen affektiven Störungen (abgekürzt SAD). Wie äussert sich diese Störung und unterscheidet sie sich von anderen depressiven Störungen? Nebst den bei einer depressiven Störung normalerweise vorhandenen Symptomen, wie gedrückte Stimmung, Freud- und Lustlosigkeit, Antriebsmangel, treten bei der SAD häufig zusätzliche Symptome auf. Das sind z.B. Gereiztheit (vielleicht ist davon eher das männliche Geschlecht betroffen), allenfalls Heisshunger auf Kohlenhydrate (wahrscheinlich Hintergrund des Guetzli-Backens an Weihnachten) und damit einhergehende Körpergewichtszunahme, Kälteempfindlichkeit und allenfalls gesteigertes Schlafbedürfnis.

Eine Ursache dieser Störung, die am ehesten einleuchtet, ist im jahreszeitlich bedingten Mangel an Licht zu sehen. Das Licht spielt bei der Regulation der Gefühle eine ganz wichtige Rolle. Aber auch andere Faktoren sind zu erwähnen, wie z.B. familiäre Belastungen mit Depressionen, oder unverarbeitete traumatische Erlebnisse. Letzterer Faktor ist eigentlich auch recht plausibel, da mit Beginn der dunkeln Jahreszeit die psychischen Abwehrmöglichkeiten reduziert sind und damit unverarbeitete seelische Konflikte ins Bewusstsein treten.

Was kann man tun? Als erstes geht es insbesondere darum, zu erkennen, dass das, woran man leidet, einer SAD entspricht. Die Lichttherapie wird als wirksames Mittel in der Behandlung der SAD eingesetzt. Bei der Lichttherapie setzt man sich über einen bestimmten Zeitraum Licht einer speziellen Wellenlänge aus. Die dazu benötigte Lichttherapielampe kann vom Arzt verordnet werden. - Johanniskrautpräparate werden bei leichteren bis allenfalls mittelgradigen Depressionen eingesetzt. Wenn kein Ansprechen darauf erfolgt, so ist ein chemisches Antidepressivum indiziert. Sind unverarbeitete seelische Traumatisierungen als Ursache der SAD vorhanden, so ist ein psychotherapeutisches Aufarbeiten angezeigt. Massnahmen, die selbst ergriffen werden können, sind z.B. das Schaffen von Möglichkeiten zur Entspannung, Zeit für sich selbst nehmen, oder ganz generell Sachen zu machen, von denen man weiss, dass diese einem gut tun. Für das Umfeld ist es wichtig zu realisieren, dass es sich bei den Symptomen um eine psychische Störung handelt und der Betroffene nicht absichtlich oder willentlich entsprechend reagiert. Wenn die betroffene Person oder das Umfeld (Familie, Partner, etc.) mit der Störung nicht mehr zurecht kommt, so ist das Aufsuchen des Hausarztes oder eines Psychiaters/Psychotherapeuten sinnvoll.

Für die Ärztesgesellschaft Thurgau:
Dr.med. Daniel Jud
Facharzt FMH für Psychiatrie und Psychotherapie
8580 Amriswil