

WINTERDEPRESSION



WAS IST DAS?

Die sogenannte Winterdepression ist nach ICD 10/11, eine Saisonal bedingte Depression oder auch Saisonal bedingte affektive Störung, die zu den rezidivierenden Depressionsformen zählt und nur in den Herbst- und Wintermonaten vorkommt.



WELCHE SYMPTOME ZEIGEN SICH?

Die Symptome sind erst einmal gleich einer typischen (unipolaren) Depression, mit drei Unterscheidungen.

1. Aufkommen in den "dunklen" Monaten
2. Verstärkte Schlafneigung, lange im Bett bleiben
3. Appetit erhöht, Heißhunger auf Kohlenhydrate



URSACHEN

Es gibt einige Theorien, die für das Entstehen einer Winterdepression, herangezogen werden:

1. Erhöhte Melatoninbildung, durch zu wenig Licht
2. Vitamin D3 Mangel, durch fehlende Sonne
3. Weniger Möglichkeiten für soziale Kontakte



THERAPIEMÖGLICHKEITEN

Zu den gängigen Therapien gehören:

1. Lichttherapie mit einer Lampe ohne UV Anteil
2. Vitamin D3 Supplementierung
3. Kognitive Verhaltenstherapie
4. Bewegung und frische Luft
5. Soziale Kontakte suchen
6. Indoor Hobbys ausüben



EINE WINTERDEPRESSION VERGEHT IN DER REGEL VON SELBST, WENN DIE TAGE WIEDER HELLER UND WÄRMER WERDEN. TROTZDEM SOLLTE ES ÄRZTLICH ODER THERAPEUTISCH ABGEKLÄRT SEIN. DAHINTER KANN SICH AUCH EINE TYPISCHE DEPRESSION ODER ANDERE KRANKHEITEN VERBERGEN!