

Pressemitteilung, 1.10.2024

Landeskrlinikum Hainburg: Tipps gegen saisonale Depression

HAINBURG – In der neu eröffneten psychiatrischen Tagesklinik am Landeskrlinikum Hainburg werden vielfältige psychiatrische Erkrankungen von einem multiprofessionellen Team behandelt. Hierzu zählen u.a. auch depressive Störungsbilder, wie die saisonale Depression, deren Auftreten sich gehäuft in den Herbst- und Wintermonaten verorten lässt.

„Laut einem Zitat von Paul Theroux, kann der Winter aber auch eine Zeit der Erholung und Vorbereitung sein“, so Dr. Peter Stöger, Leiter der Psychiatrischen Tagesklinik Hainburg.

„Mit den kürzer werdenden Tagen und dem trüben Wetter zieht bei vielen Menschen nicht nur der Herbst, sondern auch eine spürbare Schwere aufs Gemüt ein. Diese sogenannte saisonale Depression, auch bekannt als saisonale-affektive Störung (SAD), ist eine Form der Depression, die typischerweise in den Wintermonaten auftritt, wenn das Tageslicht reduziert ist. Menschen, die unter dieser Störung leiden, erleben oft eine Verschlechterung ihrer Stimmung, fühlen sich müde und abgeschlagen. Erfreulicherweise gibt es verschiedene Strategien zur Vorbeugung, aber auch zur Bewältigung dieser Erkrankung“, erklärt die Psychotherapeutin der Psychiatrischen Tagesklinik Hainburg Tamara Steiner.

Ein wesentlicher Ansatz zur Vorbeugung von saisonaler Depression ist die Lichttherapie. Da Lichtmangel als einer der Hauptauslöser für SAD gilt, kann eine gezielte Lichttherapie durch eine spezielle Lampe, die helles Licht simuliert, erheblich dazu beitragen, die Symptome zu lindern. Ideal ist eine Lichtquelle mit mindestens 10.000 Lux, die früh morgens verwendet wird, um den natürlichen Lichtmangel auszugleichen. Die regelmäßige Anwendung dieser Lampen kann den Tag-Nacht Zyklus regulieren und die Stimmung stabilisieren.

„Zusätzlich zur Lichttherapie spielt körperliche Bewegung eine entscheidende Rolle. Regelmäßige körperliche Aktivität fördert die Freisetzung von Endorphinen und anderen Neurotransmittern, die die Stimmung heben. Auch wenn es im Winter weniger verlockend ist, draußen aktiv zu sein, können ein regelmäßiger Besuch im Fitnessstudio oder ein Spaziergang im Freien eine wertvolle Unterstützung sein“, erklärt Therapeutin Tamara Steiner. Stressbewältigung und Achtsamkeit sind ebenfalls wichtige Aspekte der Vorbeugung. Stress kann depressive Symptome verschärfen, daher ist es sinnvoll, Meditation, Atemübungen oder Entspannungstechniken in den Alltag zu integrieren. Diese Methoden können helfen, das allgemeine Stressniveau zu senken und die emotionale Resilienz zu stärken.

Letztlich kann es aber auch wichtig sein, professionelle Unterstützung in Anspruch zu nehmen, insbesondere wenn bereits erste Symptome einer saisonalen Depression auftreten. Psychotherapie hat sich als effektiv erwiesen, um den Umgang mit depressiven Symptomen zu verbessern und Strategien zur Bewältigung zu entwickeln. Eine Fachärztin/ein Facharzt oder eine Therapeutin/ einTherapeut können individuelle Beratung und Unterstützung bieten, um eine maßgeschneiderte Behandlungsstrategie zu entwickeln, so Tamara Steiner.

Zusammenfassend lässt sich sagen, dass die Prävention von saisonaler Depression durch eine Kombination aus Lichttherapie, regelmäßiger körperlicher Bewegung, Stressbewältigung und gegebenenfalls professioneller Unterstützung erreicht werden kann. Durch die Implementierung dieser Strategien können Betroffene ihre Widerstandsfähigkeit gegenüber den saisonalen Herausforderungen stärken und das Risiko für eine saisonale Depression deutlich reduzieren.

BILDTEXT:

Tamara Steiner, Psychotherapeutin an der Psychiatrische Tagesklinik Hainburg bei der Anwendung der Lichttherapie.

Fotocredit; LK Hainburg

MEDIENKONTAKT

Landesklinikum Hainburg

Ursula Perez Marton

**LANDESKLINIKUM
HAINBURG**

**LANDES
GESUNDHEITS
AGENTUR**

Gesundheit Weinviertel GmbH

Pressekoordination

Tel.: +43 6768585635140

E-Mail: ursula.perezmarton@hainburg.lknoe.at