

Saisonale Depression

Es ist bekannt, dass lichtärmere Zeiten viele Menschen psychisch bedrücken, man spricht von saisonaler Depression. Wie lässt sie sich lindern?

Warum die dunkle Jahreszeit von vielen Menschen als belastend empfunden wird, fragte La Vara den Ärztlichen Direktor des Sigma-Zentrums Bad Säckingen, Prof. Dr. Christoph Bielitz.

la Vara: Woran erkennt man eine saisonale Depression?

Prof. Dr. Christoph Bielitz: Die Symptome kommen meist schleichend und zeigen sich individuell unterschiedlich. Oft beginnt es mit Erschöpfung, Konzentrations- und Antriebsstörungen, Grübeln, Sinnlosigkeitserleben, Lustlosigkeit und mentaler Schwäche. Wenn eine saisonale Depression besteht, wiederholt sich diese in den lichtärmeren Jahreszeiten. Sie schleicht sich sozusagen alljährlich ein. Typisch sind hier Energieverlust, erhöhtes Schlafbedürfnis, Heißhunger auf Süßes, Gewichtszunahme.

la Vara: Unabhängig von der Jahreszeit steigt die Anzahl der psychischen Erkrankungen seit Jahren an. Was raten Sie Betroffenen?

Prof. Dr. Christoph Bielitz: Es scheint umstritten, ob die Häufigkeit tatsächlich zunimmt oder besser diagnostiziert wird. Wichtig ist, sich einzugestehen, dass etwas nicht im Lot ist, dann darüber mit Vertrauenspersonen zu sprechen und den Kontakt zum Arzt nicht zu scheuen. Früherkennung verhindert Verschlimmerung und Chronifizierung. Keineswegs muss jeder therapiert werden, mitunter reichen Auszeiten, z.B. Urlaub oder ein gesünderer Tages- und Wochenrhythmus.

la Vara: Wenn dies nicht reicht, wie findet man die richtige Therapie?

Prof. Dr. Christoph Bielitz: Der Hausarzt sollte an einen Facharzt für Psychiatrie und / oder Psychotherapie überweisen. Dieser sollte dann gezielt befragen, ob Symptome für eine saisonale Depression vorliegen könnten. Leider wird das gelegentlich übersehen. Es gibt auch Verläufe, bei denen man von saisonalen Depressionsanteilen ausgeht. Wenn man das übersieht, ist das nachteilig für den gelingenden Therapieplan.

la Vara: Wie behandelt man saisonale Depressionen?

Prof. Dr. Christoph Bielitz: Zunächst wird man die Leitlinien der Depressionsbehandlung auch hier anwenden, also psychopharmakologisch, Psychotherapie, Bewegungstherapie und andere Verfahren. Zudem gibt es die Lichttherapie. Es gibt hierfür spezielle Lichtquellen, die nach dem Medizinproduktegesetz zulässig sind für Behandlung von Depressionen. Dieses Verfahren soll morgens angewendet werden. Es kommt in Kliniken und Praxen zum Einsatz, es gibt aber auch Kleingeräte für den Hausgebrauch. Die Lichttherapie wirkt stimulierend auf Bereiche des Nervensystems, die für den Schlaf-Wachrhythmus und die Aktivierung des Organismus zuständig sind. Es leuchtet auch Patienten im wahrsten Sinne des Wortes ein, dass Licht hilfreich sein kann. Manche Patienten sprechen hervorragend auf diese Therapieform an. Chronisch saisonal Depressive sind gut beraten, wenn sie schon im September beginnen, die Lichttherapie prophylaktisch einzusetzen, damit sie gar nicht erst depressiv werden.



la Vara: Wie geht Ihre Klinik dabei vor?

Prof. Dr. Christoph Bielitz: Betreut von einem interdisziplinären Team, zusammengesetzt aus Medizinern, Psychiatern, Psychosomatikern, Psychotherapeuten und Fachtherapeuten wird der Patient in seinem Erkenntnisprozess, der womöglich Problemfelder aufdeckt, begleitet. Einfache Patentlösungen gibt es nicht. Es gilt, in einem ganzheitlichen Zusammenhang körperlicher Prozesse, besonders die Symptome, als „nonverbale Sprache des Körpers“ zu verstehen. Bei saisonal Depressiven ist Lichttherapie nur ein Baustein.