

## **Die saisonal abhängige Depression (Herbst/Winter-Depression)**

Beinahe jede fünfte Person in der Schweiz erkrankt mindestens einmal im Leben an einer Depression. Frauen sind häufiger betroffen als Männer. Eine Sonderform der Depression stellt die saisonal abhängige Depression (SAD) dar, unter welcher etwa zwei Prozent der Schweizer Bevölkerung leiden. Dabei handelt es sich um eine wiederkehrende Form der Depression, die während den Herbst- und Wintermonaten auftritt und danach wieder abklingt. Auch von dieser Form der Depression sind Frauen häufiger betroffen als Männer.

### **Wie äussert sich die saisonal abhängige Depression?**

Die saisonal abhängige Depression ist gekennzeichnet durch ein erhöhtes Schlafbedürfnis, Energiemangel, Heisshunger auf süsse und fettige Speisen und eine damit verbundene Gewichtszunahme. Zudem leiden die betroffenen Personen oft unter Konzentrations-schwierigkeiten, Angstsymptomen, körperlichen Beschwerden, einem Schweregefühl in Armen und Beinen, Angstsymptomen, werden reizbarer und ziehen sich oft von sozialen Kontakten zurück. Die ersten Symptome treten oft im September auf, die letzten Symptome klingen meist im Frühling oder Frühsommer ab. Die Störung steht im Zusammenhang mit der verminderten Dauer und Intensität des Tageslichts im Herbst und Winter.

### **Wie wird die saisonal abhängige Depression behandelt?**

Bei der Behandlung hat sich die Lichttherapie als das Verfahren erster Wahl erwiesen. Hierbei kommen speziell angefertigte Lichttherapiegeräte zum Einsatz, die reines weisses Licht mit einer Lichtstärke von 2'500 bis 10'000 Lux abgeben. Die Besserung tritt in der Regel bereits nach einigen Tagen Lichttherapie ein. Bei einigen Personen, die unter einer saisonal abhängigen Depression leiden, sind Psychotherapie und eine medikamentöse Therapie sinnvoll.

### **Wie können Sie der saisonal abhängigen Depression vorbeugen?**

Um der Störung vorzubeugen, ist es ratsam, sich oft draussen im Freien aufzuhalten. Insbesondere hat sich ein Spaziergang am Morgen und in der Mittagssonne bewährt. Zudem können regelmässige Bewegung, Entspannung, wie auch eine ausgewogene Ernährung vor dem Auftreten der Störung schützen. Treten dennoch erste Symptome auf, ist es ratsam einen Arzt oder Psychotherapeuten aufzusuchen, um zu klären, ob es sich hierbei um eine saisonal abhängige Depression handelt und ob erste Behandlungsschritte eingeleitet werden sollten. Je früher Sie dabei Hilfe suchen, desto besser ist der Behandlungserfolg.

Weitere Informationen zu Depressionen sowie über Fach- und Beratungsstellen finden Sie auf unserem Informationsflyer zu Depression sowie auf: [www.berner-buendnis-depression.ch](http://www.berner-buendnis-depression.ch)