

Krefeld im Winter: Stimmungstiefs und Tipps gegen die Dunkelheit!

Erfahren Sie, wie Krefelder im Winter psychisch betroffen sind: Stimmungsabfälle, Winterdepression und präventive Maßnahmen.



Mit der kalten Jahreszeit stellen viele Menschen in Deutschland eine Absenkung ihrer Stimmung fest. Diese negative Entwicklung tritt häufig dann auf, wenn die Tage kürzer und das Wetter trübe wird. Besonders betroffen sind Personen, die bereits unter psychischen Problemen leiden. Der Psychologische Dienst der Stadt Krefeld verzeichnet ab November die meisten Anfragen von hilfesuchenden Bürgern. Thomas Aigner, Abteilungsleiter des Psychologischen Dienstes, weist darauf hin, dass nicht nur die winterlichen Bedingungen eine Rolle spielen. Auch Schulprobleme, die insbesondere nach den Elternsprechtagen zunehmen, tragen zur hohen Zahl der Anfragen bei. Der Bereich Schulprobleme ist für den

Psychologischen Dienst von zentraler Bedeutung, wie **rp-online.de** berichtet.

Die winterliche Stimmungskrise ist nicht unüblich, da viele Menschen unter Antriebslosigkeit und schlechter Laune leiden. Professor Udo Dannlowski, Leiter der Sektion für Transitionspsychiatrie am UKM, erläutert den Unterschied zwischen Winterdepression und Winterblues. Während eine Winterdepression als affektive, depressive Störung mit saisonalen Mustern gilt, sind nicht alle Fälle klinisch relevant. Atypische Symptome der Winterdepression beinhalten einen erhöhten Appetit und vermehrten Schlaf, im Gegensatz zu anderen depressiven Störungen, bei denen häufig Schlafstörungen auftreten. Umweltbedingungen, insbesondere der geringe Lichteinfall in den Herbst- und Wintermonaten, fördern Winterdepressionen. Lichtmangel beeinflusst die Melatoninproduktion, was schwerwiegende Auswirkungen auf das Immunsystem und den Kortisolspiegel haben kann. Weniger Bewegung aufgrund der Witterung kann depressive Verstimmungen zusätzlich verstärken. Genetische Faktoren sowie psychologische Ursachen, wie beruflicher Stress oder Kindheitstraumata, können ebenfalls zu depressiven Episoden führen. Zur Prävention werden unter anderem ein guter Tag-Nacht-Rhythmus und der Aufenthalt im Freien, auch bei bewölktem Wetter, empfohlen. Tageslichtlampen können zudem prophylaktisch wirken und werden teilweise von Krankenkassen bezuschusst. Ein professionelles Eingreifen sollte in Erwägung gezogen werden, wenn schwere Symptome, wie stark gedrückte Stimmung und Verlust an Freude, über mindestens zwei Wochen persistieren, wie **deutschesgesundheitsportal.de** anmerkt.

Details

Quellen

- **rp-online.de**
- **www.deutschesgesundheitsportal.de**

Besuchen Sie uns auf: aktuelle-nachrichten.net