

Medienmitteilung

Wenn der Winterblues auf die Stimmung drückt

In der dunklen Jahreszeit leiden zahlreiche Menschen unter einer Winterdepression. Die Betroffenen sind schwer beeinträchtigt durch eine anhaltende Niedergeschlagenheit sowie eine Minderung von Interesse und Antrieb.

Am Morgen mag man nicht aufstehen. Wozu auch? Draussen ist es dunkel und kalt. Die Antriebsschwäche zieht sich durch den gesamten Tag und am Abend hat man auch keine Energie mehr, um noch etwas zu unternehmen. Man verkriecht sich in den eigenen vier Wänden, schläft und isst zu viel. Die überzähligen Kilos drücken zusätzlich auf das Gemüt. Eine Negativspirale aus niedergedrückter Stimmung, schlechtem Gewissen und Antriebslosigkeit nimmt Fahrt auf.

Im Anhang überlassen wir Ihnen eine kurze Abhandlung von Prof. Dr. med. Christoph Nissen. Er beschreibt darin, welchen Einfluss die geminderte Lichtexposition in der dunklen Jahreszeit auf die psychische Gesundheit haben kann und wie Licht therapeutisch eingesetzt wird für die Behandlung einer Winterdepression.

Kontakt

UNIVERSITÄRE PSYCHIATRISCHE DIENSTE BERN (UPD)
UNIVERSITÄTSKLINIK PSYCHIATRIE UND PSYCHOTHERAPIE
Prof. Dr. med. Christoph Nissen
stv. Direktor und Chefarzt
Bolligenstrasse 111
3000 Bern 60

Tel. 031 930 94 83
E Mail christoph.nissen@upd.ch

Beilagen

- Abhandlung «Wenn der Winterblues auf die Stimmung drückt»
- Bild Prof. Dr. med. Christoph Nissen
- Bild UPD Bern