

Dunkelheit bringt schlechte Laune!

Rund 5 Prozent der Bevölkerung leiden an einer Winterdepression. Frauen sind dreimal so häufig betroffen als Männer. Das FGZ Kärnten bietet Tipps zur Selbsthilfe.

Im Spätherbst und Winter leiden weltweit Millionen von Menschen alljährlich an Antriebslosigkeit, Heißhunger auf Süßes und einem ungewöhnlichen Schlafbedürfnis. Dahinter kann eine „Saisonal Abhängige Depression“ (SAD) stecken. Die verminderte Lichtintensität im Winter gemeinsam mit den kürzeren Tagen und den abfallenden Temperaturen beeinflussen den menschlichen Organismus und gelten als Auslöser für die Winterdepression. „Obwohl sie in der Regel im Frühjahr verschwindet, ist das für betroffene Frauen keine Entlastung, denn der wiederkehrende Rhythmus ist charakteristisch und die Symptome werden häufig mit zunehmendem Alter stärker“, berichtet Regina Steinhauser vom FGZ Kärnten. Die gedrückte Stimmung und die Energielosigkeit beeinträchtigt das Alltagsleben. In sehr schweren Fällen ist ein geregelter Arbeitstag gar nicht mehr möglich. Betroffene sollten daher nicht zögern, fachliche Hilfe bei ÄrztInnen oder PsychologInnen zu suchen, rät das FGZ Kärnten. Wo es welche Hilfe gibt, bespricht Christiane Fahlböck, Psychologin und Leiterin des Instituts für ambulante neurologische Rehabilitation in ihrem Vortrag am 20. November.

„Wir haben im vergangenen Winter so viele Anfragen rund um diese Erkrankung bekommen, dass wir heuer erstmalig einen Abend mit einer Expertin anbieten, damit sich Betroffene informieren können“, erläutert Steinhauser die Intention des FGZ. Da Licht und Luft helfen können die Winterdepression zu vertreiben, werden zahlreiche Tipps zur aktiven Selbsthilfe vorgestellt. Der Vortrag beginnt um 19.00 Uhr im FGZ Kärnten in der Völkendorfer Straße 23 in Villach. Der Unkostenbeitrag von EUR 5,50 kann vor Ort gezahlt werden.

Rückfragen:

Mag.^a Regina Steinhauser

04242 – 53 0 55

www.fgz-kaernten.at