



Aktiv gegen Weihnachtsdepressionen

Für viele Menschen ist Weihnachten ein Fest der Freude und der Liebe. Doch für einige wird die stille Nacht, heilige Nacht zum Krisenfest. Wer aktiv ist, aktiv Freunde trifft und realistische Erwartungen an das Miteinander hat, kann Depressionen nach An

(ddp direct) Betroffen sind vor allem die Menschen, die niemanden haben, mit dem sie die Weihnachtstage verbringen können. Auch veränderte Lebensumstände, wie Trennung, der Auszug der Kinder oder der Tod eines nahestehenden Menschen ist Grund für eine Lebenskrise, wenn andere feiern.

Wichtig sei, den Betroffenen zu vermitteln, dass sie mit ihren Wünschen nach Halt und Miteinander nicht allein sind und sich nicht dafür zu schämen brauchen, Kontakt zu suchen, erklärt der Experte. Ein Blick in die Zeitung oder ins Internet zeigt, dass gerade an Weihnachten eine Menge los ist. Es gibt viele Möglichkeiten, Gleichgesinnte zu treffen. Zum Beispiel in der Kirchengemeinde oder beim Wohlfahrtsverband. Auch der Veranstaltungskalender vieler Lokaltäten zeigt, dass gerade am Heiligen Abend viel los ist. Dr. Thomas Bolm: "Wichtig ist, guten Freunden und Bekannten gegenüber die eigene Scheu zu überwinden und tatsächlich etwas gemeinsam zu planen. Man sollte nicht verlegen sein, ihnen die eigene Einsamkeit oder Traurigkeit offenzulegen, damit ruhig aus dem Schneckenhaus herauskommen. Viele Menschen sind wirklich froh, jemandem helfen zu können, gerade an Weihnachten.?"

Dr. Thomas Bolm rät denjenigen, die dennoch allein bleiben zu versuchen, sich selbst ein bisschen zu verwöhnen. Das könne nach dem Motto "gutes Essen macht gute Laune" sein, oder mit guter Musik oder einem entspannenden Buch. Auch ein Spaziergang in der freien Natur heitert auf - möglichst bei Tageslicht. Viel Licht ist vor allem in der dunklen Jahreszeit besonders wichtig, hilft es doch, depressive Verstimmungen und Ängste zu lindern oder gar zu vermeiden. Wenn allerdings Traurigkeit und Rückzug zur behandlungsbedürftigen Depression werden, dann sollte man sich nicht scheuen, rechtzeitig medizinische oder psychologische Hilfe aufzusuchen.

Es gibt noch weitere Tipps, um den Weihnachtsblues zu mildern.

"Schaffen Sie zuhause einen Raum, in dem Sie sich wohlfühlen?", rät der Experte. Beim Einen können Kerze und Kuscheldecke die Stimmung positiv beeinflussen, beim anderen eine helle, intensive Beleuchtung. Ausreichend Licht gibt Hoffnung, das haben wissenschaftliche Studien ergeben. Auch der eigene Glaube "egal welcher Natur" kann hilfreich sein. Auch das ist wissenschaftlich belegt. Menschen, die religiös auf gute Weise verwurzelt sind, finden dadurch eher Halt und Schutz vor psychischen Erkrankungen. "Für Menschen, die zweifeln, kann die bewusste und achtsame Auseinandersetzung mit dem eigenen Dasein eine ähnliche Wirkung haben. Denn viele Menschen können auf lange Sicht ihrer Krise positive Aspekte abgewinnen: Einsamkeit und Trauer bewusst zu durchleben "auch darin liegt eine große Chance. Man kann sehr gut erfahren, was einem fehlt und was man wirklich braucht. So lassen sich viele gute Impulse für die weitere Zukunft gewinnen.?"

Shortlink zu dieser Pressemitteilung:

<http://shortpr.com/dvho43>

Permanenlink zu dieser Pressemitteilung:

<http://www.themenportal.de/gesundheit/Aktiv-gegen-Weihnachtsdepressionen>

Pressekontakt

Christophsbad GmbH & Co. Fachkrankenhaus KG

Frau Constanze Bütterlin
Faurndauer Straße -28 6
73035 Göppingen

constanze.buetterlin@christophsbad.de

Firmenkontakt

Christophsbad GmbH & Co. Fachkrankenhaus KG

Frau Constanze Bütterlin
Faurndauer Straße -28 6
73035 Göppingen

christophsbad.de/
constanze.buetterlin@christophsbad.de

Kliniken für Psychiatrie und Psychotherapie, Gerontopsychiatrie
Klinik für Psychosomatische Medizin und Fachpsychotherapie
Klinik für Kinder- und Jugendpsychiatrie, Psychosomatik, Psychotherapie
Klinik für Neurologie, Neurophysiologie, Frührehabilitation, Schlafmedizin
Klinik für Radiologie und Neuroradiologie
Klinik für Geriatrische Rehabilitation und Physikalische Medizin
Zentrum für ambulante Logopädie, Ergo- und Physiotherapie