

DANKBARKEIT UND FIXPUNKTE

SOS-Tipps gegen Winterdepression

Viele Menschen sind in der kalten, trüben Jahreszeit von einer „Winter-Depression“, kurz SAD (saisonal-affektive Störung) betroffen. Sie fühlen sich u. a. müde, träge und lustlos. Das meist fehlende Sonnenlicht und der Rückzug ins Zuhause tragen zur depressiven Verstimmung bei. Mentalcoach Dr. Roman Braun hat ein paar Empfehlungen, um das Wohlbefinden zu steigern: „Tun Sie Ihren Mitmenschen etwas Gutes und schreiben Sie am Abend auf, wofür Sie dankbar sind. Pflegen Sie den Kontakt zu Freunden und der Familie, aber meiden Sie soziale Medien – greifen Sie besser zum Telefon, wenn persönliche Treffen nicht möglich sind. Ein strukturierter Tagesablauf ist wichtig: Stehen Sie immer zur gleichen Zeit auf und machen Sie Bewegung an der frischen Luft.“

▶▶ Weitere Infos unter www.trinergy.at



EFFEKTIV Gegen die Winterdepression helfen laut Mentalcoach Dr. Roman Braun u. a. Telefongespräche mit den Liebsten und ein strukturierter Tagesablauf.

