

Depressive Verstimmung oder so

Beitrag von „McGonagall“ vom 28. Februar 2024 21:51

Ende des Winters, wenig Vitamin D...? Ich leide seit 25 Jahren unter so einer Art Winterdepression, gegen die ich jedes Jahr (meist ab Januar bis etwa März, wenn der Frühling eindeutig kommt) in irgendeiner Form aktiv ankämpfen muss. Mir haben viele Leute geraten, Johanniskraut zu nehmen. Ich weiß nicht, ob es hilft. Aber ich weiß, dass es schon hilft, sich bewusst zu machen, dass es vielleicht jahrezzeitlich begründet ist und dass es vorbei geht...?