


Depressive Verstimmung oder so

Beitrag von „sunshine_:-)“ vom 28. Februar 2024 21:34

Der Threadtitel ist nur halb ernst gemeint, aber ich finde trotzdem, dass er ganz gut zu meiner momentanen Verfassung passt, wenn auch ich glaube und natürlich hoffe, dass ich von einer pathologischen Verstimmung weit entfernt bin! Aber:

- Weltlage: Kriege, Drohkulissen, reale Bedrohungen...
- Politik: Erstarken von Nazis, Armut, tägliche Nachrichten über Dinge, die irgendwie aus den Fugen zu geraten scheinen...
- Familie: sehr herausfordernd im Moment, machen wir alles richtig? Bieten wir unseren Kindern die richtigen Chancen? Sind wir "gute" Eltern? Machen wir uns zu viele oder zu wenig Gedanken?
- Job: alles mega anstrengend, gefühlt wird es wöchentlich anstrengender. Ich mag meinem Beruf und mache ihn gerne und ich denke auch gut, aber die Anforderungen wachsen mir über den Kopf...
- Ich: seit Monaten gesundheitlich angeschlagen, verbringe zu viel Zeit mit Unwichtigem, schiebe alles vor mir her, finde mich soooo anstrengend...

Ihr seht, dass Glas ist einfach sehr halb leer. Und ich bin echt genervt.

Hat jemand eine erfolgversprechende Aufmunterung für mich?  not found or type unknown

Edit: mit Freunden, Familie usw. spricht man immer nur über einzelne der oben genannten Themen irgendwie, aber gerade erschlägt mich die Summe.

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 jahreszeitlich begründet ist und dass es vorbei geht...?

Beitrag von „Websheriff“ vom 28. Februar 2024 21:57

Ernst gemeint:

<https://www.youtube.com/watch?v=i4G-hjfMR4U>

Beitrag von „sunshine_:-)“ vom 28. Februar 2024 22:00

Danke für deine Tipps. Ein bisschen habe ich das tatsächlich jedes Jahr und das versuche ich auch, mir bewusst zu machen, aber: es ist irgendwie stärker als sonst ... Vielleicht, weil ich jetzt schon wirklich lange gesundheitlich angeschlagen bin.

Auf jeden Fall war das Wort "Frühling" in deiner Nachricht schonmal Gold wert! Das wirkt direkt! :_o_)

Beitrag von „sunshine_:-)“ vom 28. Februar 2024 22:04

[Websheriff](#)

Haha, prima! Meine Laune steigt! :_o_)

Beitrag von „kmille“ vom 28. Februar 2024 22:11

Sport!

Beitrag von „sunshine_:-)“ vom 28. Februar 2024 22:14

Ja, mache ich, allerdings kann ich meinen Hauptsport wegen einer Sportverletzung gerade nicht ausüben.

Beitrag von „kmille“ vom 28. Februar 2024 22:21

Schade. 😞 Hoffentlich bald wieder.

Beitrag von „Quittengelee“ vom 28. Februar 2024 22:43

Sich abfinden ist ein Prozess. Wir können die Kriege nicht beenden, aber unseren Schülern Lesen beibringen oder ihnen Impulse geben, wenn ihre Eltern nicht mehr weiter wissen. Wir machen Fehler bei der Erziehung unserer eigenen Kinder, aber wir geben unser Bestes und versuchen, alle Fehler die unsere Eltern gemacht haben, zu vermeiden. Das ist alles nicht weltbewegend, aber wenn ich mir anschaue, was Weltenbeweger so tun, möchte ich auch nicht tauschen.

Und dann gibt es auch einen Grad der Erschöpfung, da darf man sich guten Gewissens auch externe Hilfe holen.

Beitrag von „Lamy74“ vom 28. Februar 2024 22:52

Deine Worte hätten 1 zu 1 von mir sein können ☐☐. Ich warte und hoffe tatsächlich auf den Frühling, die Sonne, das Licht und die Wärme und darauf, dass manche der genannten Dinge einfach vorbei gehen.

Also mehr so die "Kopf in den Sand" Taktik. Für mehr fehlt mir die Energie, leider. Vitamin D und 1-2x Sport/Yoga schaffe ich, an gesünderer Ernährung, mehr frischer Luft und mehr Geduld mit allen um mich herum, scheitere ich.

Beitrag von „chemikus08“ vom 29. Februar 2024 07:18

Es gibt übrigens spezielle Lampen mit hoher Lichtleistung. Mal im Internet nachschauen unter "Lichttherapie, Depression". Gehört nicht in die Hokus Pokus Fraktion, die Wirksamkeit scheint belegt und als Mechanismus dahinter, geht es wohl um die Bildung spezieller Botenstoffe.

Beitrag von „state_of_Trance“ vom 29. Februar 2024 10:19

Ich halte das mit dem Vitamin D und der "Winterdepression" für völlig überbewertet. Lasst euch mal beim Arzt testen, ob ihr ECHT Vitamin D Mangel habt. Meistens ist das nämlich nicht der Fall.

Mich deprimiert eigentlich, dass der Winter langsam endet (bzw. eigentlich hätte ich gerne echten Winter gehabt, aber ist mal wieder massiv ausgefallen), meine Hobbys üben sich im Dunklen immer noch am besten aus. 😊

Beitrag von „chilipaprika“ vom 29. Februar 2024 10:52

OT

[Zitat von state_of_Trance](#)

meine Hobbys üben sich im Dunklen immer noch am besten aus. 😊

Was machst du denn? in Häuser einbrechen?

Beitrag von „state_of_Trance“ vom 29. Februar 2024 10:54

[Zitat von chilipaprika](#)

OT

Was machst du denn? in Häuser einbrechen?

Brett- und Videospiele + Fitnessstudio. Für all das brauche ich kein Tageslicht. Und sonst mache ich nicht viel 😄

Beitrag von „chilipaprika“ vom 29. Februar 2024 10:56

Ach so. Fitness hatte ich noch im Kopf, aber das _schadet_ das Tageslicht nicht. Die Dunkelheit stört nicht, ist aber nicht notwendig...

Lass uns bitte die Freude über das Tageslicht. Ich gehöre zum Winterdepri-Team und ich feiere gerade total, dass ich bei der Arbeit bei Tageslicht ankomme. Es ist in den letzten 2-3 Wochen total gekippt.

Beitrag von „state_of_Trance“ vom 29. Februar 2024 10:59

[Zitat von chilipaprika](#)

Ach so. Fitness hatte ich noch im Kopf, aber das _schadet_ das Tageslicht nicht. Die Dunkelheit stört nicht, ist aber nicht notwendig...

Lass uns bitte die Freude über das Tageslicht. Ich gehöre zum Winterdepri-Team und ich feiere gerade total, dass ich bei der Arbeit bei Tageslicht ankomme. Es ist in den letzten 2-3 Wochen total gekippt.

Was ich tatsächlich schön finde ist, dass das Wetter jetzt langsam spürbar besser wird, nachdem es fast nur noch geregnet hat seit Wochen.

Beitrag von „Seph“ vom 29. Februar 2024 11:08

[Zitat von chilipaprika](#)

OT

Was machst du denn? in Häuser einbrechen?

Die Einbrüche finden meist tagsüber statt, wenn alle außer Haus sind. Nachts in Häuser einzubrechen ist bereits durch das benötigte und von außen sichtbare Licht viel zu auffällig und zu gefährlich.

[Zitat von state_of_Trance](#)

Was ich tatsächlich schön finde ist, dass das Wetter jetzt langsam spürbar besser wird, nachdem es fast nur noch geregnet hat seit Wochen.

Ja, das genieße ich auch. Es tut wirklich gut, mal wieder direktes Sonnenlicht auf der Haut zu haben und nicht nur im Dunklen loszufahren und zurückzukommen.

Beitrag von „JoyfulJay“ vom 1. März 2024 15:21

[Zitat von state_of_Trance](#)

Ich halte das mit dem Vitamin D und der "Winterdepression" für völlig überbewertet. Lasst euch mal beim Arzt testen, ob ihr ECHT Vitamin D Mangel habt. Meistens ist das nämlich nicht der Fall.

Bei ca. 30% messbar Betroffenen mit Vitamin-D-Mangel in Deutschland im Winter ([Quelle RKI](#)) ist die Trefferquote aber auch nicht sooo gering - Testen lassen ist aber auf jeden Fall sinnvoll



Beitrag von „Humblebee“ vom 1. März 2024 15:42

[Zitat von JoyfulJay](#)

Bei ca. 30% messbar Betroffenen mit Vitamin-D-Mangel in Deutschland im Winter ([Quelle RKI](#)) ist die Trefferquote aber auch nicht sooo gering - Testen lassen ist aber auf jeden Fall sinnvoll 😊

Genau das wollte ich auch gerade schreiben! Ich kenne eine ganze Reihe von Personen mit nachgewiesenem Vitamin D-Mangel.

Beitrag von „Piksieben“ vom 1. März 2024 19:50

Ja, Vitamin D-Mangel ist weit verbreitet. Wobei ich trotzdem glaube, dass das nicht alles ist. Ich merke es gerade heute, es war endlich mal ein bisschen sonnig und sofort geht es mir besser, ich bin draußen und aktiv und die Müdigkeit ist wie weggepustet.

Der Februar ist immer so ein doofer Monat, man hat den Winter satt und alles zieht sich. Bin froh, dass es anderen auch so geht, ich dachte schon, ich werde alt 🤖

Für die nächsten Tage ist auch Sonne angesagt 🙌 Habt ein schönes Wochenende!

Beitrag von „Irving“ vom 29. Juni 2024 21:38

Hey, fühl dich gedrückt! Klingt echt überwältigend, was du gerade durchmachst. Manchmal hilft es, einfach mal einen Schritt zurückzutreten und kleine, machbare Ziele zu setzen. Atme tief durch, vielleicht hilft ein Spaziergang oder einfach mal abschalten. Du bist nicht allein, viele von uns fühlen sich ähnlich.

Beitrag von „pepe“ vom 29. Juni 2024 22:01

Nach vier Monaten sollte sunshine wohl über den Berg sein...

☐☐