



Depressive Verstimmungen

Jeder Mensch ist hin und wieder unglücklich oder niedergeschlagen. Solche seelischen Tiefs gehören auch zu den Symptomen der Multiplen Sklerose, die jedoch nur selten thematisiert werden. Niemand offenbart gerne negative Stimmungen, noch dazu, wenn gerade ein Tiefpunkt erreicht ist. Doch wenn Sie darüber sprechen, lässt sich ein Weg aus dem Stimmungstief finden. Ob eine depressive Verstimmung vorliegt oder eine Depression, kann nur ein Arzt nach sorgfältiger Untersuchung feststellen. Es ist deshalb wichtig, ihn über alle körperlichen und seelischen Veränderungen zu informieren.

Dass Menschen, die mit der Diagnose MS konfrontiert werden, zunächst Wut, Traurigkeit und auch Angst empfinden, ist verständlich. Doch sollte sich diese erste Reaktion mit der zunehmenden Situationsbewältigung wieder normalisieren. Auch gelegentlich auftretende emotionale Einbrüche sollten rasch vorübergehen. Bei kurzen Episoden der Niedergeschlagenheit spricht man von einer depressiven Verstimmung. Hier können Betroffenen oft aus eigener Kraft und mit moralischer Unterstützung von Angehörigen und Freunden gegensteuern. Trotzdem sollte dieser Zustand nicht auf die leichte Schulter genommen werden, sondern beim Arzt oder der/m MS-Fachberater/in angesprochen werden.

Wenn ein Stimmungstief sich festsetzt und unvermindert anhält, sollte nicht zulange gewartet, sondern zügig ärztliche Hilfe gesucht werden. Denn es kann eine Depression vorliegen, die durch eine Funktionsstörung bestimmter Botenstoffe im Gehirn ausgelöst wird. Weil diese Niedergeschlagenheit nicht nur die Seele, sondern den ganzen Organismus beeinflusst, besteht Handlungsbedarf. Neben seelischen Symptomen wie mangelnde Lebensfreude, Interesselosigkeit oder negatives Denken, treten häufig körperliche Symptome auf, beispielsweise Schlafstörungen, Kopf- und Rückenschmerzen oder sexuelles Desinteresse. Rechtzeitig erkannt, lässt sich eine Depression jedoch gut behandeln.

Hilfe zur Selbsthilfe

Auch wenn es sich häufig so anfühlt, als sei man diesem Stimmungsknick hilflos ausgeliefert, lässt sich doch selbst einiges tun, um ihm etwas entgegenzusetzen.

- Ganz wichtig ist Offenheit. Wenn Ihre Stimmung getrübt ist, sprechen Sie darüber. Suchen Sie Hilfe. Sie müssen dieses Gefühl nicht hinnehmen, es lässt sich etwas dagegen tun.
- Ziehen Sie sich nicht zurück. Bleiben Sie in Kontakt mit Ihren Freunden und Ihrer Familie. Erzählen Sie, wie es Ihnen geht. So vermeiden Sie Missverständnisse. Unsichtbare Symptome sind für andere nicht leicht nachvollziehbar und bedürfen einer Erklärung. Depressive Verstimmungen sind nichts, wofür man sich schämen muss.
- Achten Sie auf sich und darauf, was Ihnen gut tut, was Ihre Stimmung positiv beeinflusst und was Sie eher verschlechtert. Versuchen Sie, unangenehme oder anstrengende Situationen weitestgehend zu vermeiden. Sind sie unumgänglich, gleichen Sie sie aus, indem Sie sich anschließend mit etwas Schönerem belohnen.
- Teilen Sie Ihre Kräfte ein und vermeiden Sie Überforderung und Überanstrengung. Versuchen Sie aber im Rahmen Ihrer Möglichkeiten körperlich aktiv zu sein – Bewegung hilft gegen schlechte Stimmungen.
- Licht hat einen positiven Einfluss auf trübe Gedanken. Machen Sie regelmäßig Spaziergänge an der frischen Luft, auch im Winter. Selbst bei bedecktem Himmel profitieren Sie von der Helligkeit. Und Sie bleiben aktiv!
- Nehmen Sie sich jeden Tag bewusst Zeit für etwas Schönes: ein ausgedehntes Frühstück, ein spannendes Buch, ein wohlige Bad ...
- Gönnen Sie sich entspannende Auszeiten, die nur Ihnen gehören.
- Ernähren Sie sich gesund und bewusst mit reichlich Gemüse, Obst und Flüssigkeit, wenig Fleisch und tierischem Fett. Fisch darf regelmäßig auf dem Tisch stehen.
- Strukturieren Sie Ihren Tagesablauf mit festen Zeiten für Mahlzeiten, notwendigen Hausarbeiten, Aufstehen und Zubettgehen. Regelmäßige Schlafenszeiten helfen auch gegen Schlafstörungen. Vergessen Sie nicht, Zeiten für Pausen und die schönen Dinge einzuplanen.



Haben Sie weitere Fragen?

Das Aktiv mit MS Serviceteam steht Ihnen unter der E-Mail-Adresse info@aktiv-mit-ms.de oder unter der folgenden gebührenfreien Telefonnummer gern zur Verfügung: 0800-1 970 970

Wir sind montags bis freitags von 8.00 bis 20.00 Uhr und samstags von 8.00 bis 12.00 Uhr für Sie da. Oder besuchen Sie uns im Internet unter www.aktiv-mit-ms.de