

Epilepsie und Depression

Gerade im Herbst haben die meisten Menschen einen Stimmungsabfall und es fällt den meisten Menschen schwer sich wieder daraus zu befreien. Wer einen Job hat oder Kinder die einen zum aufstehen zwingen, dem gelingt es besser mit dem Jahreszeittypischen Phänomen fertig zu werden.

Wer aber, beispielsweise, unfreiwillig, durch eine Krankheit, kein „Muss und Zwang“ zum funktionieren hat, dem fällt das „Kopf hoch halten“ oft sehr viel schwerer. Die wohlthuende Sonne versteckt sich hinter dichten Wolkendecken, die Temperaturen sinken und das Licht wird dunkler. Eine Biologische Zeit der Ruhephase beginnt, wenigstens in der Pflanzen- und Tierwelt. Bei uns Menschen ist das anders geworden. An den Tagesabläufen ändert sich nicht viel, außer, das die Tage immer kürzer werden an denen die Arbeit getan werden muss. Stunden die einem täglich fehlen.

Manche Menschen fangen an zu hetzen, andere erlauben sich schon mal den Gedanken an den Sinn und Zweck dieser ganzen Situation und sehnen sich nach einem Leben bei dem sie eine klare Aufgabe haben, die sie erfüllt und antreibt.

Gerade Epilepsiepatienten haben hier einen harten Pfad zu gehen, denn mit vermehrten Infekten, häufen sich manchmal auch Anfälle und die gedrückte Stimmung lässt einen viel zu viel nachdenken und auf Signale des Körpers achten, die man nicht gleich zuordnen kann. Dinge, über die man im Sommer, wenn die Sonnenstrahlen den Körper wärmen, einfach mit einer Handbewegung weg streicht, werden im Herbst plötzlich zu einem schwermütigen Gedanken der die Psyche belastet.

Speziell Epilepsiepatienten haben eine höhere Gefahr an Depressionen zu erkranken. Die erschwerten Lebensumstände, die eingeschränkten Freiheiten, das Tabu und das Gefühl nicht verstanden zu werden, führen manches Mal in ein dunkles Loch. Wichtig ist hier, dem nicht nach zu geben. Auch ich falle ab- und zu in eine grüblerische Starre, die mich einzufangen droht. Im Sommer gehe ich dann einfach nach draußen und lasse mir die Sonne warm ins Gesicht scheinen oder den warmen Wind die dunklen Gedanken vertreiben. Im Herbst wird es schon schwieriger, denn die Sonne ist kaum mehr zu sehen und der Wind lässt uns nur noch frösteln. Deswegen kommt auch bei mir schon einmal der November Blues durch und ich lasse mich einen Moment fallen. Doch spätestens nach einer Stunde zwingt ich mich dann wieder an etwas schönes zu denken. An eine schöne heiße Tasse Tee, an die Weihnachtsdekoration die ich bald aufhängen will und ob ich etwas Neues basteln könnte.

Brauchen Sie etwas mehr Abwechslung, dann scheuen Sie sich nicht danach zu fragen. Mit Nachbars Hund Gassi gehen zum Beispiel, Kekse backen für die Menschen im Altenheim, ein Bild malen, eine Geschichte schreiben, sich Geschenke ausdenken für die Menschen die wir lieben. Das hilft nicht nur unserer Seele, sondern es erinnert auch daran das es so viele wichtige und schöne Dinge auf der Welt gibt. Und wenn Sie das alles aus Zeitnot nicht schaffen, das lassen Sie einfach einmal etwas liegen und entspannen Sie sich. Denn auch unsere Seele braucht Zeit um sich etwas Gutes zu tun, damit der Novemberblues nur eine normale herbstliche Stimmungsschwankung bleibt und vor der Depression die wunderschöne Weihnachtszeit kommt.

Ich würde mich freuen zu hören was Sie gegen den Novemberblues tun...

Ihre Anja D.-Zeipelt