



Auch Kinder können eine Herbst-Winter-Depression erleiden

Regelmäßig im Herbst oder Winter auftretende Schwankungen der Schulleistungen oder eine ständig gereizte Stimmung bei Kindern und Jugendlichen zu dieser Jahreszeit können auf eine saisonal abhängige Depression (SAD) hinweisen. „Wie bei Erwachsenen kann der jahreszeitlich bedingte Lichtmangel in unseren Breiten auch bei Kindern und Jugendlichen psychische Probleme hervorrufen. Weitere Symptome für diese Erkrankung können auch Interessenlosigkeit, ein gewisser Antriebsmangel, aber auch Gereiztheit, Veränderungen des Schlafes und ein erhöhter Appetit sein“, erläutert Prof. Frank Häßler von der Deutschen Gesellschaft für Kinder- und Jugendpsychiatrie, Psychosomatik und Psychotherapie (DGKJP) in Berlin. Abhilfe bei leichten Beschwerden können regelmäßige Aktivitäten bei Tageslicht an der frischen Luft bringen. Trübe Regentage sollten dabei ebenso genutzt werden, denn selbst der düsterste Tag hat mehr Licht zu bieten als eine Halogenlampe in der Wohnung. „In manchen Fällen haben diese seelischen Veränderungen jedoch einen Krankheitswert oder es kann eine echte Depression hinter den Beschwerden stecken. Bei deutlichen Einschränkungen der emotionalen Befindlichkeit und der Leistungsfähigkeit, sollte ein Kinder- und Jugendpsychiater zu Rate gezogen werden“, ergänzt der Experte. „Dies gilt auch, wenn wenig ausgeprägte Symptome länger als zwei Wochen andauern.“

In den verschiedenen Lebensaltern von Kindern und Jugendlichen können verschiedene typische Symptome bei echten Depressionen auftreten. „Im Klein- und Vorschulkindalter sind die betroffenen Kinder häufig in sich gekehrt, schüchtern und ängstlich oder neigen andererseits zu aggressivem Verhalten. Auch können sich Beschwerden wie Kopf- oder Bauchschmerzen bei ihnen häufen“, erläutert der Direktor der Klinik für Psychiatrie, Neurologie, Psychosomatik und Psychotherapie im Kindes- und Jugendalter der Universität Rostock.

Im Pubertäts- und Jugendalter treten oft Ein- und Durchschlafstörungen, Gewichtsverlust sowie tageszeitliche Schwankungen des Befindens mit einem „Tief“ in den Morgenstunden auf. Auch ein vermindertes Selbstwertgefühl, Lustlosigkeit und der Konsum von Drogen können auf eine depressive Erkrankung hinweisen. Ernst zu nehmende Signale sind eine nicht erklärbare Vernachlässigung von Interessen, ein Leistungsknick in der Schule, Flucht in Alkohol und/oder illegale Drogen und suizidale Gedanken. „Eine tatsächliche Unterscheidung zwischen einer zeitweisen Verstimmung ohne Krankheitswert und einer Erkrankung kann letztlich nur ein Kinder- und Jugendpsychiater treffen. Eltern sollten sich nicht scheuen, bei entsprechenden Auffälligkeiten ihres Kindes einen Facharzt zu Rate zu ziehen“, so der Kinder- und Jugendpsychiater.

Im Vorschulalter leiden etwa 1% und im Grundschulalter 2 - 3% der Kinder an Depressionen. Unter den 15- bis 19-Jährigen sind circa 5% betroffen. Bestimmte Lebensumstände können den Ausbruch einer Depression bei Kindern fördern. Dazu zählen Spannungen und Stress in der Familie, ein Mangel an sozialer Unterstützung sowie schulisches Versagen, eine ungewollte Schwangerschaft oder Alkohol- und Drogenmissbrauch.

Bitte weisen Sie bei Veröffentlichung auf das Informationsportal der DGKJP, www.kinderpsychiater-im-netz.de, hin.

Experte der Meldung:
Prof. Dr. med. Frank Häßler
Klinik für Psychiatrie, Neurologie,
Psychosomatik und Psychotherapie im Kindes- und Jugendalter der Universität Rostock
Tel.: +49-381-494 4600