

# Wie belastbar ist unsere Psyche? „Die Resilienz hat abgenommen“

Welttag der seelischen Gesundheit – Psychiaterin Katharina Glück beobachtet eine zunehmende Überforderung mit Lebenskrisen

**LINZ.** Kürzere Tage drücken die Stimmung. Weil der Körper weniger Licht abbekommt, produziert er mehr Melatonin. Das wiederum kann zu Müdigkeit, schlechter Laune und erhöhtem Appetit führen.

Der Winterblues macht in der finsternen Jahreszeit vielen Menschen zu schaffen. Krank sind sie deswegen nicht: „Erst wenn die Symptomatik so weit reicht, dass man im Alltag nicht mehr zurechtkommt, es in der Früh nicht aus dem Bett schafft, ist das krankheitswertig“, sagt Katharina Glück, Leiterin der Abteilung für Psychiatrie und psychotherapeutische Medizin am Klinikum Wels-Grieskirchen.

Im Gegensatz zur Winterdepression äußert sich eine nicht saisonale, „klassische“ Depression unter

anderem darin, dass Betroffene weniger essen und schlafen.

Die Auslöser für die Erkrankung sind unterschiedlich, oft spielen mehrere Faktoren zusammen. Grundsätzlich habe die Kindheit einen massiven Einfluss auf die psychische Gesundheit. „Es ist maßgeblich, wie sicher gebunden jemand aufwächst“, sagt die Psychiaterin. Doch es gebe auch Patienten, die trotz eines sicheren, behüteten Umfeldes später depressiv werden. „Die genetischen Grundvoraussetzungen spielen immer eine Rolle.“ Manche entwickeln aufgrund von weltweiten Krisen oder großen, persönlichen Herausforderungen eine Depression. Gerade in dieser Hinsicht hätten die Fälle in der Vergangenheit zugenommen, sagt die Psychiaterin. Bei



Katharina Glück leitet die Psychiatrie am Klinikum Wels-Grieskirchen. (vowe)

Lebenskrisen, wie zum Beispiel einer Trennung, werde häufiger psychotherapeutische Hilfe in Anspruch genommen. „Ich habe den Eindruck, dass persönliche Krisen schneller zu einer Überforderung führen als früher. Die Resilienz hat ein bisschen abgenommen.“

Gleichzeitig bemerkte Glück eine positive Entwicklung. Die Scheu, zum Arzt zu gehen und über psychische Probleme zu sprechen, sei geringer geworden. Besonders bei der jüngeren Generation werde das Thema zunehmend weniger tabuisiert.

Patienten, die zu ihr kommen, sind nicht nur von Depressionen betroffen. Insbesondere auch bipolare Störungen (manische und depressive Schwankungen), Psychosen (oft ausgelöst durch Drogen-

missbrauch), Persönlichkeitsstörungen wie Borderline oder Alkoholsucht beschäftigen die Psychiaterin im Berufsalltag.

## Ratschläge oft kontraproduktiv

Der Welttag der seelischen Gesundheit, der jährlich am 10. Oktober begangen wird, steht auch für Solidarität mit psychisch Kranken und ihren Angehörigen. Diese sollten Betroffenen unterstützend zur Seite stehen, sagt Glück. In erster Linie gehe es darum, ihnen im Alltag zu helfen, einkaufen zu gehen, Arbeiten im Haushalt zu übernehmen oder sie zu einem Facharzt zu begleiten. Mit Ratschlägen sollten sich Angehörige hingegen eher zurückhalten. „Sie können kontraproduktiv wirken“, sagt die Medizinerin. (vega)