

Stimmungsschwankungen

Stimmungsschwankungen sind Gemütszustände oder Verstimmungszustände und können viele Gründe haben. Sie sollten nicht mit einer Depression verwechselt werden. Einfache Schwankungen kommen jeden Tag vor und sind normale Anzeichen für unsere Hoch- und Tiefgefühle im Alltag. Man versteht darunter einen Zustand, der eine Person zuerst extrem glücklich und wenig später extrem niedergeschlagen oder sogar aggressiv machen kann. Das schadet nicht nur seiner eigenen Leistungsfähigkeit. Es beeinträchtigt die zwischenmenschlichen Kontakte und kann sich unbeachtet in eine Depression entwickeln.

Bei Stress und Überforderung treten besonders häufig Stimmungsschwankungen auf. Zumeist machen sie sich durch weitere Begleitsymptome sowohl körperlich als auch psychisch bemerkbar. Dazu gehören Schlafstörungen, Kopfschmerzen, Rückenschmerzen, Müdigkeit, Gewichtsschwankungen, Potenzprobleme, Antriebslosigkeit, Konzentrationsmangel und Traurigkeit. Auch hormonelle Behandlungen wie die Einnahme der Pille oder diverse hormonelle Krankheiten wie Schilddrüsenüberfunktion können eine mögliche Ursache sein.

Oft ist auch der übermäßige Konsum von Genussmitteln, wie Alkohol und Zigaretten daran beteiligt. Auch Erkrankungen wie Alzheimer, Burnoutsyndrom, affektive Störungen, Borderlinesyndrom, bipolare Störungen oder ADHS sind von Stimmungsschwankungen begleitet. Diese gehören in jedem Fall in ärztliche Behandlung.

So vielfältig wie die Ursachen, so vielfältig sind auch mögliche Therapieansätze. Man muss durchaus nicht gleich zu schweren Psychopharmaka greifen, wenn man sich seine Gemütsschwankungen rechtzeitig eingesteht und etwas dagegen zu unternehmen beginnt. Wir stehen ihnen gerne beratend zur Seite!