

Lichttherapie bij winterdepressie

Inleiding

Een winterdepressie is een seizoensgebonden aandoening. De klachten treden nagenoeg jaarlijks op in de herfst/winter, en verdwijnen weer volledig in de lente/zomer.

Winterdepressie

De depressieve klachten gaan vaak gepaard met een vergrote slaapbehoefte en een toename van de eetlust, waarbij een voorkeur bestaat voor calorierijk voedsel. Dit leidt soms tot een aanzienlijke toename van lichaamsgewicht. Deze verschijnselen verdwijnen weer in het voorjaar.

Soms hebben mensen ook klachten waarbij geen ernstige depressie wordt waargenomen. Dit kan bijvoorbeeld een jaarlijks in de winter terugkerende moeheid zijn. Een verminderde behoefte aan sociale contacten, het hebben van problemen op het werk ten gevolge van moeite met concentreren of het niet kunnen afronden van taken zijn ook klachten die kunnen voorkomen.

Als de diagnose winterdepressie eenmaal is gesteld en de bovengenoemde symptomen treden op, wordt er direct gestart met de behandeling in de vorm van lichttherapie.

Wat houdt de lichttherapie in?

Bij de behandeling met lichttherapie is het de bedoeling dat u gedurende tien dagen een half uur per dag voor een lichtbak van 10.000 lux gaat zitten (een normale TL-buis bij u thuis heeft een vermogen van 500 lux).

Belangrijk

Voor deze behandeling is geen speciale voorbereiding nodig. Het toegepaste licht bevat geen ultraviolette straling, dus de werking is niet te vergelijken met de zonnebank (of natuurlijke zon). Daarom kunt u eventuele medicijnen die u gebruikt, waarbij op de bijsluiters vermeld staat, dat u niet in de zon mag, gewoon verder gebruiken.

Waar moet u rekening mee houden?

Het werkzame effect wordt bereikt doordat het licht via het netvlies uw ogen binnenkomt, zodat de aanmaak van melatonine beïnvloed wordt. U hoeft zich dan ook niet uit te kleden. U kunt gewoon een boek lezen of iets dergelijks. Het enige wat u moet doen, is af en toe in het licht kijken.

Zijn er bijwerkingen?

Deze therapie kent nauwelijks bijwerkingen. Een enkele keer worden lichte oogirritaties gemeld. Soms hebben mensen na de behandeling een zwaar gevoel in het hoofd, maar dit zal in de loop van de dag weer verdwijnen.

Wanneer kunt u deelnemen aan de behandeling?

U kunt verwezen worden door de huisarts, maar voor de indicatiestelling krijgt u van te voren wel een gesprek met de verpleegkundig specialist.

Vragen?

Als u nog vragen hebt over de lichttherapie, kunt u contact opnemen met de polikliniek Psychiatrie.

Telefoonnummer: 076 595 10 16.

Meer lezen over psychiatrie bij Amphia?

[Ga naar afdeling Psychiatrie \(https://www.amphia.nl/afdelingen/psychiatrie\)](https://www.amphia.nl/afdelingen/psychiatrie)