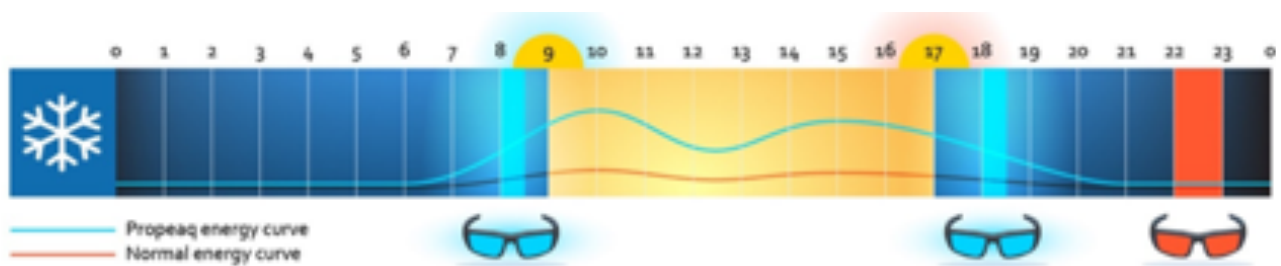


Stemmingsproblemen tijdens het najaar, de winter en het vroege voorjaar zijn voor veel mensen elk jaar een terugkerende bron van ergernis en narigheid. Meer dan 1,2 miljoen mensen in Nederland hebben in meer of mindere mate last van deze problemen. De ernstige vorm wordt winterdepressie genoemd en komt bij ongeveer 300.000 mensen in Nederland voor. Ongeveer 900.000 anderen hebben de mildervariant, de winterblues. De prevalentie van winterblues en winterdepressie zijn vergelijkbaar met die van de landen om ons heen. Hoe Noordelijker men komt, hoe meer mensen winterblues hebben terwijl we ten Zuiden van ons een afname waarnemen. Winterblues is niet ernstig maar wel vervelend en komt voor in alle lagen van de bevolking. Ras, huidkleur of sociale status spelen geen enkele rol. Vooral vrouwen in de leeftijd van 13 tot en met 55 jaar hebben een grotere gevoeligheid voor het ontwikkelen van winterblues. De voornaamste klachten van winterblues zijn:

- Enige mate van somberheid
- Vermoeidheid
- Prikkelbaarheid
- Veel slapen
- Meer eten, met name koolhydraatrijk voedsel
- Gewichtstoename

Het grote verschil met winterdepressie is dat bij deze variant wel een ernstige mate van somberheid optreedt die kan worden geclassificeerd als depressie. Deze psychiatrische stoornis is opgenomen in het DSM-V classificatie systeem en wordt omschreven als een stemmingsstoornis met een seizoengebonden patroon.

Hoewel niet precies bekend is waarom het werkt, is wetenschappelijk aangetoond dat lichttherapie bij veel mensen effectief is in het onderdrukken van winterblues en winterdepressie. Lichttherapie is een vrij nieuwe behandeling binnen de gezondheidszorg. Het betreft een kuur waarbij helder blauwachtig licht, zonder Ultra Violet UV of Infra Rood IR, via de ogen wordt toegepast. Het voordeel van lichttherapie is dat de methode bij de meeste mensen met winterblues effectief is en gemakkelijk is te ondergaan. Het is niet verslavend en het is een zeer veilige behandeling. Een kuur van 5 of 10 dagen lichttherapie durende 30 minuten tijdens de ochtend is voldoende om de klachten van winterblues sterk te verminderen. Komen de klachten terug, dan kan de methode gewoon worden herhaald.



Blauw licht in het begin van de ochtend, direct na het opstaan, en aan het einde van de middag zorgen voor simulatie van een zomerdag met meer energie en een betere alertheid. Door rode glazen te gebruiken 30 minuten voor het slapengaan valt men gemakkelijker in slaap.

Documentatie:

Light therapy for seasonal affective disorder with narrow-band light emitting diodes (LEDs).

Biol Psychiatry. 2006 Mar 15;59(6):502-7.

Low-intensity blue-enriched white light (750 lux) and standard bright light (10,000 lux) are equally effective in treating SAD. A randomized controlled study. BMC Psychiatry. 2011 Jan 28;11:17.

The efficacy of light therapy in the treatment of mood disorders: a review and meta-analysis of the evidence. Am J Psychiatry. 2005 Apr;162:656-662.