



Lichttherapie

winterdepressie en bipolaire stoornis

Bij behandelingen van seizoensgebonden depressies, vooral in de winter, is lichttherapie een aanrader.

Stemmingsproblemen tijdens het najaar en de winter zijn voor veel mensen elk jaar een terugkerende bron van narigheid. Meer dan 1,2 miljoen mensen in Nederland hebben in meer of mindere mate last van deze problemen. Ongeveer 450.000 van hen hebben een klassieke seizoensdepressie oftewel winterdepressie.

Een bipolaire stoornis komt bij ongeveer 1 tot 2% van de bevolking voor. Bij een kleine groep waarbij men spreekt van een bipolaire depressie is een behandeloptie lichttherapie te overwegen.

Winterdepressie

Er zijn twee typen stemmingsklachten tijdens de winter te onderscheiden, namelijk de winterdepressie en de winterblues (herfstdip). Het verschil betreft uitsluitend de ernst van de

klachten.

De winterdepressie behoort tot het vakgebied van de medicus en de psycholoog. Mensen die last hebben van deze problematiek komen tijdens de winterperiode vrijwel tot niets.

De voornaamste klachten van een winterdepressie zijn: somberheid, depressiviteit, veel slapen, soms meer dan 14 uur per dag, veel eten, vooral koolhydraatrijk voedsel, gewichtstoename, prikkelbaarheid en terugtrekgedrag. De klachten dienen minimaal twee jaar achtereen voort te komen om te kunnen spreken van een winterdepressie. De verschijnselen vangen aan tijdens de herfst, verhevigen in de winter en verdwijnen in de lente.

Winterblues/herfstdip

Mensen met winterblues zijn niet ziek. Klachten zijn vrijwel identiek aan een winterdepressie, maar zijn minder ernstig. Het seizoensgebonden energieprobleem bestaat uit het



GGZ WNB

Geestelijke GezondheidsZorg Westelijk Noord-Brabant

downgevoel dat veel mensen in de herfst ervaren. De warme dagen zijn achter de rug en de koude dagen komen eraan. Ondanks dat we in de basis waarschijnlijk allemaal bekend zijn met dit fenomeen, heeft ons lichaam en onze geest er toch moeite mee. Klachten zijn: vermoeidheid, slaperigheid, neiging om meer te eten en te snoepen, soms prikkelbaarheid en lichte mate van neerslachtigheid.

Bipolaire stemmingsstoornis

Mensen met een bipolaire stemmingsstoornis kampen met episodes van zich heel goed voelen (euforie, manie) tot zich heel somber voelen (depressief). Kenmerkend voor deze stoornis is een depressieve periode gedurende ruim een derde deel van het jaar, met een piek in het voor- en najaar tijdens meerdere jaren.

Oorzaken van een winterdepressie

De oorzaak van winterdepressie en winterblues moet worden gezocht in een ontregeling van het biologische ritme dat onder andere van invloed is op de slaap en de stemming. Ongeveer 11% van de Nederlandse bevolking is niet of niet voldoende in staat om zich aan te passen aan het veranderen van het seizoen en de daarmee samenhangende veranderingen in het lichtniveau. Het (slaap)hormoon melatonine speelt hierbij waarschijnlijk een grote rol. Dit



hormoon wordt normaal gesproken 's nachts aangemaakt en tijdens de ochtend door het licht onderdrukt. Bij mensen met winterdepressie is dit ritme ontregeld. Lichttherapie drukt op een kunstmatige manier de aanmaak van melatonine. Kijkend naar een bipolaire stemmingsstoornis is er sprake van langdurende depressieve gevoelens, waarbij geen sprake is van opeenvolgende episodes van manie en depressie.

Werkwijze

Lichttherapie verlaagt de concentratie melatonine in het bloed. Hierdoor mindert de slaapbehoefte. Lichttherapie is een vrij effectieve behandeling binnen de Geestelijk Gezondheidszorg. Het betreft een methode waarbij met behulp van een lamp zeer sterk witlicht, UV-vrij licht, via de ogen het dag-/ nachtritme direct beïnvloedt. Dit is het natuurlijk nabootsen van daglicht. Een ontregeling van het dag-/nachtritme is de oorzaak van de winterdepressie, maar ook



GGZ WNB

Geestelijke GezondheidsZorg Westelijk Noord-Brabant

slaapproblemen bij het werken in ploegendienst. Het licht zorgt voor het op tijd zetten van de biologische klok.

Het grote voordeel van lichttherapie bij de behandeling van winterdepressie is dat de behandeling bij de meeste mensen met winterdepressie effectief en gemakkelijk te ondergaan is. Lichttherapie binnen het ziekenhuis gebeurt met een professionele lichtinstallatie die ook mee naar huis mag. De lichtbron bevat 5000 of 10.000 Lux. De duur van de behandeling is dertig tot zestig minuten, gedurende veertien dagen. Bij een bipolaire stemmingsstoornis volstaat veelal

vijf tot zeven dagen, dertig tot zestig minuten. Bij beide is de voorkeur in de ochtend, 's ochtends na het ontwaken (zo rond 08.00 uur).

In de praktijk

- Je zit vijf tot tien opeenvolgende werkdagen, gedurende dertig tot zestig minuten per keer voor de lichtbron.
- Je zit aan een tafel op dertig tot zestig cm afstand van de lichtbron, elke minuut kijk je drie à vijf seconden in het licht. Intussen kun je ontbijten, lezen of naar muziek luisteren.
- Het is van belang dat het hoofd naar het licht gericht is,



GGZ WNB

Geestelijke GezondheidsZorg Westelijk Noord-Brabant

van bijvoorbeeld de jetlag of zo valt het licht in de ogen.

- Tijdens de behandeling nemen we enkele vragenlijsten af om inzicht te krijgen in de behandeling

Contra-indicatie

Aandoeningen van het netvlies.

Relatieve contra-indicaties

- Het gebruik van geneesmiddelen die in combinatie met licht (zonlicht) een fotoallergische reactie kunnen veroorzaken
- Depressie met gemengde kenmerken en rapid cycling in het voorafgaande jaar
- Manische symptomen of gemengde episode

Bijwerkingen

Lichttherapie heeft weinig bijwerkingen. Echter gezien de blootstelling van de ogen aan het licht is het raadzaam om altijd huisarts of specialist te raadplegen voordat je met lichttherapie begint, zeker bij gebruik van medicatie. Medicijnen die een verhoogde gevoeligheid geven van het oog

kunnen niet worden gecombineerd met lichttherapie.

Eveneens zal de behandelend arts of psychiater kijken naar het huidig medicatievoorschrift. Bij klachten of belemmeringen door bijwerkingen, is het een optie om de lichtdosis te verminderen door de afstand tot de lamp te vergroten of de duur van de sessie te verkorten.

De belangrijkste vermelde bijwerkingen kunnen zijn: vermoeide of geïrriteerde ogen, lichte misselijkheid, hoofdpijn en roodheid van het gelaat. Soms is er sprake van agitatie of een 'opgefokt gevoel'. Over het algemeen nemen de klachten na enkele dagen af om daarna geheel te verdwijnen.

Aanmelding

Via de behandelaar vindt de aanmelding plaats.

Begeleiding

Een sociaalpsychiatrisch verpleegkundige of verpleegkundige begeleiden de patiënt tijdens de periode van lichttherapie.

Meer informatie?

Voor meer informatie, neem contact op met het secretariaat van de afdeling Volwassenen, gebouw De Schelde te Halsteren, telefoonnummer [0164-289110](tel:0164-289110) of [0164-289120](tel:0164-289120).



GGZ WNB

Geestelijke GezondheidsZorg Westelijk Noord-Brabant