

Informatieblad lichttherapie voor patiënten

Een wijziging in daglicht kan leiden tot depressieve klachten

Buitenlicht heeft effect op onze energie en stemming. In seizoenen kan een wijziging in daglicht leiden tot depressieve klachten bij mensen die hier gevoelig voor zijn. In het lichaam zijn twee chemische stoffen aanwezig (melatonine en serotonine) die onze stemming en slaappatronen regelen. Tijdens seizoenswisselingen kunnen de hoeveelheden melatonine en serotonine veranderen. Deze veranderingen kunnen het slapen of de stemming ontregelen en dit kan tot een seizoensgebonden depressie leiden.

Seizoensgebonden depressie

Een seizoensgebonden depressie komt ieder jaar in hetzelfde seizoen terug. Mensen met een seizoensgebonden depressie hebben terugkerende depressieve klachten tijdens het najaar, de winter, het vroege voorjaar of (dit komt heel weinig voor) in de zomermaanden.

Biologische klok

Uit onderzoek blijkt dat lichttherapie een goede behandeling is bij een seizoensgebonden depressie. 50 tot 80 procent van de mensen met een winterdepressie heeft baat bij lichttherapie. Toch weten we niet precies hoe het kan dat lichttherapie helpt. Wat we wel weten is dat de hoeveelheid melatonine in ons lichaam daalt na blootstelling aan licht van voldoende intensiteit. Op deze manier is de biologische klok te beïnvloeden.

Dosering

Lichttherapie voor een seizoensgebonden depressie wordt gestart rond eind oktober (als de klok wordt verzet) óf zodra de klachten beginnen. Lichttherapie wordt in de ochtend gegeven. Bij mensen met een winterdepressie is de biologische klok verschoven ten opzichte van het slaap-waakritme en licht aangeboden in de ochtend herstelt die verschuiving.

Bij lichttherapie krijgt u kunstmatig zonlicht. Dat gebeurt met een lichtbak met een intensiteit van 10.000 lux. In dit licht zit geen UV-straling, u wordt er niet bruin van. Ter vergelijking: licht in huis varieert meestal tussen de 100 en 500 lux, op een sombere winterdag is er tussen 1000 en 2000 lux en op een zonnige zomerdag kan het boven de 10.000 lux gaan.

Wat kunt u verwachten als u voor lichttherapie bij GGZ Drenthe komt?

Voor de lichttherapie komt u 5 dagen achtereens 's ochtends naar GGZ Drenthe. De sessies duren 45 minuten. Het is dus handig om bijvoorbeeld iets te lezen mee te nemen. U zit tegenover de lichtbak en kijkt er schuin langs. Mogelijk heeft u voor en na de week lichttherapie een gesprek met een psycholoog, waarbij u ook gevraagd zal worden een depressie-vragenlijst in te vullen.

Lampen

De Vereniging voor Winterdepressiepatiënten Nederland (VvWN) biedt voorlichting over lichttherapie, de toepassingsmogelijkheden en apparatuur.

Effectiviteit

Lichttherapie werkt over het algemeen na een aantal dagen van behandeling.

Voor wie is lichttherapie niet geschikt?

Om oogschade te voorkomen kunt u geen lichttherapie krijgen als bij u het volgende aan de hand is:

- oogziektes of oog-afwijkingen
- diabetes
- medicatie met effecten op de ogen of huid (die leiden tot huidirritaties)

Wees extra voorzichtig met lichttherapie bij:

- manie of gevoeligheid voor een manie bij een bipolaire stoornis
- psychose
- suïcidaliteit
- bepaalde antidepressiva. Meestal kan lichttherapie gewoon gecombineerd worden met antidepressiva. Er zijn echter antidepressiva, die de lichtgevoeligheid van de ogen kunnen beïnvloeden.

Vanwege bovenstaande medische zaken wordt lichttherapie pas gegeven als een arts of verpleegkundig specialist akkoord heeft gegeven. Als u hier vragen over heeft, overleg dan vóórdát u met lichttherapie start met uw huisarts of behandelaar van GGZ Drenthe.

Bijwerkingen

Lichttherapie heeft over het algemeen geen bijwerkingen. Wanneer er toch bijwerkingen zijn, dan zijn de meest voorkomende, over het algemeen lichte, bijwerkingen: vermoeide ogen, misselijkheid, duizeligheid en hoofdpijn. Deze verdwijnen meestal snel.

Contact

Mocht u klachten krijgen, neem dan contact op met uw behandelaar. Dit kan via het telefoonnummer van het secretariaat op de uitnodigingsbrief. Samen kunt u bespreken wat het beste is om te doen. Mocht u ernstige klachten krijgen buiten kantooruren, dan kunt u de crisisdienst van GGZ Drenthe bellen: (0592) 33 48 00.