

# Vinterdepression

## Hvad er en vinterdepression?

Vinterdepression er kendetegnet ved, at tilstanden starter i efterårsmånederne og slutter i foråret. I vinterperioden bliver de pågældende mennesker først og fremmest energiløse, men også noget triste.

De får en øget appetit med trang til søde sager, og søvnen øges.

Vinterdepression kan kendes fra almindelig tristhed dels ud fra symptomerne, dels fordi der er et karakteristisk mønster, som gentager sig år efter år. Det er meget almindeligt, at man først opdager mønstret, efter at det har gentaget sig i adskillige år.

## Symptomer og tegn på vinterdepression

Det er almindeligt at være mere træt om vinteren. En vinterdepression er kendetegnet ved udtalt træthed og mangel på energi.

Nogle bliver også triste, mens håbløshed og selvmordstanker er mere udtalte ved en "almindelig" depression.

De fleste med vinterdepressioner får også øget appetit og lyst til søde sager og tager på i vægt. Mange har brug for ekstra søvn.

Vinterdepression eksisterer ikke som en selvstændig diagnose. Når man stiller diagnosen, bruger man de almindelige kriterier for depression. Det vil sige, at man i mindst 14 dage skal have:

Mindst to af følgende kernesymptomer:

føler sig nedtrykt

har nedsat lyst eller interesse for ting, man plejer at interessere dig for  
mangler energi eller er usædvanligt træt

Samt mindst to af følgende ledsagesymptomer:

har mindre selvtillid eller lavere selvfølelse

bebrejder sig selv eller føler skyld

tænker på død og selvmord

har svært ved at koncentrere sig eller tænke klart

føler sig rastløs og urolig eller hæmmet i sine bevægelser og sin mimik

har svært ved at falde i søvn og/eller sover dårligt

føler ændret appetit og tager på eller taber sig

## Hvorfor får man vinterdepression?

Der findes ikke noget præcist svar på, hvorfor nogle mennesker føler sig ekstra nedtrykte og trætte om vinteren.

Om vinteren bliver dagene kortere og nætterne længere på den nordlige halvkugle.

Man tror, at manglen på dagslys er hovedårsagen til vinterdepression.

Lys regulerer døgnrytmen og påvirker kroppens biologiske ur, som bestemmer, hvornår du skal sove eller være vågen.

# Vinterdepression

Det lysfølsomme hormon melatonin spiller en vigtig rolle i at regulere søvn og døgnrytme. Hjernen udskiller melatonin om natten, og under de lange vinternætter udskilles der ekstra meget melatonin.

Øget produktion af melatonin kan forstyrre døgnrytmen og gøre os mere trætte.

Signalstoffet serotonin findes også naturligt i hjernen, det bidrager til at sende nerveimpulser mellem nervecellerne.

Man ved, at serotonin påvirker humøret. Når dagslys går gennem øjnene og rammer nethinden, stimulerer det produktionen af serotonin.

Produktionen bliver betydelig mindre om vinteren, når det er mørkt store dele af døgnet.

Lysforholdene påvirker således produktionen af både melatonin og serotonin. Fraværet af sollys kan udløse træthed og symptomer, der minder om depression

## Hvordan kan man undgå, at vinterdepressioner vender tilbage?

Der findes ikke nogen sikker måde, man kan undgå denne stadige tilbagevenden af symptomerne på bortset fra medicinsk antidepressiv behandling.

Denne form for behandling vil de fleste dog nok forbeholde meget svære tilfælde på grund af bivirkningerne.

Lysbehandling er et godt og effektivt alternativ.

Det er vigtigt at opdage mønstret, som vinterdepressionen har, og sætte hurtigt ind med lysbehandling.

Eventuelt kan man starte lidt før, man forventer, at symptomerne kommer, for at undgå at tilstanden udvikler sig.

## Hvad kan man selv gøre for at forebygge en vinterdepression?

En række "hus-råd" er fornuftige og sunde i sig selv, men vi ved faktisk ikke, om de kan forebygge vinterdepression.

Internettet vrimler med mere eller mindre skøre forslag.

Nogle råd er på den anden side uskadelige og måske gavnlige. Her kommer en række af dem:

Spis sundt. Masser af fisk. Nogle undersøgelser tyder på en effekt af fiskeolie mod depression. Det er usikkert, men under alle omstændigheder er fisk godt for hjertet.

Spis D- og B-vitaminer . Mange mennesker mangler disse vitaminer, og det kan give depressive symptomer. Og så hjælper det på hår og knogler!

Sørg for at få rigeligt motion i det fri. Motion vil øge ens velvære og energi, og man vil få sollys. Måske kan motion (hård motion) også hjælpe mod depressive symptomer.

Sørg for rigeligt lys på din arbejdsplads, og hvor du i øvrigt opholder dig.

Måske kan det hjælpe at tage på vinterferie i lande med stærk sol. Indret dit liv efter, at dit aktivitetsniveau svinger med årstiderne.

# Vinterdepression

Nogle mennesker er glade for en såkaldt solopgangssimulator. Det er et vækkeur, der vækker én med stadigt kraftigere lys, som efterligner en almindelig solopgang. Lyset er ikke kraftigt nok til at erstatte lysterapi, men nogle mennesker føler de vågner om morgenen på en blidere og mere naturlig måde fremfor ved vækkeurets larm!

## Behandling af vinterdepression

Behandlingen af en vinterdepression vil tage udgangspunkt i individuelle symptomer og omfanget af depressionen.

### Lysterapi

Lysterapi har vundet stor udbredelse i behandling af vinterdepression, bl.a. fordi man kan blive behandlet uden at skulle tage piller.

Det virker dog ikke på alle.

Behandlingen består i, at man sidder foran et særligt lysapparat (kan købes til hjemmebrug) og modtager lys en halv til flere timer om dagen

i et par uger eller længere (afhænger bl.a. af apparatet).

### Samtalebehandling

Psykoterapeutisk behandling tilbydes ofte i kombination med antidepressiv medicin. Den kognitive samtaleform synes særlig velegnet til bearbejdning af depressive tilstande, og nogle kan have gavn af familiebehandling.

Behandlingsperioden er forholdsvis kort, og aktivering med hjemmeopgaver er en vigtig del af behandlingen.

### Social behandling

Mange mennesker vil have behov for psykosocial behandling, hvor de lærer at tilrettelægge deres sociale hverdagsliv på en hensigtsmæssig måde.

Fx vil mange have gavn af at føre et mere regelmæssigt liv og minimere stress i hverdagen.

### Behandling med medicin

Behandling med antidepressiva er kun nødvendig ved sværere tilfælde af depression, hvor psykoterapi og evt.

lysbehandling ikke synes at virke tilstrækkeligt.

Antidepressiv medicin dæmper eller fjerner symptomerne, men ikke depressionen.

Man skal tage medicinen lige så længe, som depressionen varer (eller rettere ville være, hvis den ikke blev behandlet).

Når foråret er i gang, kan behandlingen ofte aftrappes. Nogle vil dog have behov for medicinsk behandling i længere tid, evt.

livslang forebyggende behandling.

Kognitiv adfærdsterapi og behandling med lys regnes i dag for hovedbehandlingen af vinterdepression.

Kombinationen af disse to behandlinger har en hurtig virkning, og omkring 70 %, af de som reagerer positivt på behandlingen,

oplever en bedring i symptomerne indenfor de første uger af behandlingen.

Undersøgelser viser også, at over 60 % af de som har gennemgået et forløb med kognitiv adfærdsterapi, med eller uden lysbehandling i tillæg,

# Vinterdepression

ikke oplever tilbagefald til vinterdepression.

## 1. Tal med din læge

Selv om symptomerne passer, kan din tilstand skyldes andre sygdomme end vinterdepression. Derfor skal du altid starte med at tale med din læge.

## 2. Gå udenfor

Grib chancen til at suge dagslys, når du kan. Spis din frokost udenfor. Gå en tur ved middagstid, hvor lyset er stærkest.

## 3. Tænd lyset indendørs

Lys giver velbehag. Sørg for at tænde godt med kunstigt lys, både derhjemme og på arbejdet. Køb de gode el-pærer, som har et bredere lysspektrum og giver et bedre lys end de billige sparepærer.

## 4. Luk lyset ind

Lys, der kommer ind af vinduerne, har også en effekt. Så træk gardinerne fra. Spis din morgenmad ved vinduet, så du får mest mulig glæde af det lys, der kommer ind i dit hjem. Flyt din gode stol hen til vinduet, og flyt skrivebordet hen til vinduet på din arbejdsplads.

## 5. Bevæg dig

Fysisk aktivitet og motion har en god effekt på vinterdepression. Når dine muskler arbejder, frigøres stoffet serotonin, som gør os i bedre humør. Gå eller løb en tur udenfor, når du har fri. Lav et walk-and-talkmøde, så du og dine kollegaer får frisk luft og lys.

## 6. Husk en god nattesøvn

Det er individuelt, hvor meget søvn, vi har brug for. Nogle har brug for ni timer pr. nat, andre kan nøjes med seks. Mange vinterdeprimerede beretter, at de har behov for ekstra søvn. Men pas på, at du ikke sover for meget. Undlad at sove om dagen, det kan forstærke din nedtrykthed og ødelægge din nattesøvn.

## 7. Prøv en lysterapilampe

Lysterapilamper skaber et kunstigt dagslys, og har dokumenteret effekt på vinterdepressioner. Gå efter en model med en lysstyrke på 10.000 lux, det svarer til lyset på en overskyet sommerdag. Sæt den foran dig, mens du læser avis eller drikker morgenkaffe, og kig ind i den et par gange i minuttet.

## 8. Rejs efter sol og varme

Hvis du har mulighed for det, så læg en ferie sydpå i sol og varme.

# Vinterdepression

## 9. Udskyd store projekter

Erkend, at du har mindre energi. Hvis du kan, så udskyd store projekter i hjemmet og på jobbet til foråret, når du har flere kræfter.

## 10. Spis sundt

Spis fede fisk, som f.eks. laks, der har masser af D-vitaminer. D-vitamin kaldes også solskinsvitaminet, fordi kroppen selv danner det, når vi er udsat for sollys. Vitaminet styrker immunforsvaret og kan påvirke humøret i gunstig retning.

## 11. Sex

Sex er noget af det, der frigiver flest endorfiner og gør dig i godt humør.

## 12. Tal med andre

Ensomhed kan være med til at fremprovokere tristhed og depression. Det kan derfor hjælpe på dårligt humør at have social kontakt med venner eller familie hver dag. Det behøver ikke at være mere end en kort telefonsamtale.