

# Lichttherapie

Verschillende onderzoeken wijzen erop dat de verschijnselen van een winterdepressie aanzienlijk verminderen als de patiënt een relatief korte tijd wordt blootgesteld aan fel licht waarin geen Ultra Violet zit <sup>1</sup>.

Veel mensen zijn in de winter somberder dan in de rest van het jaar. Meestal is er dan geen sprake van een echte klassieke depressie, maar van een zogenoemde 'winterblues'.

Twee tot acht procent van de Nederlanders heeft echter elke winter ernstige depressieve klachten en lijdt wel aan een echte winterdepressie <sup>2</sup>. Een winterdepressie komt op in het najaar en verdwijnt tegen de lente weer. In de lente en zomer voelt men zich energiek en gezond. Vrouwen hebben vaker last van een winterdepressie dan mannen. Meestal beginnen de klachten als iemand tussen de twintig en dertig jaar is.

Als de blaadjes vallen, krijgen veel mensen last van verminderde concentratie. Ze worden prikkelbaarder en de somberheid neemt toe, evenals de behoefte aan slaap. Dat kan aanhouden tot de lente weer in de lucht zit. Artsen spreken echter bij dit soort klachten alleen over een winterdepressie als het normale levenspatroon verstoord geraakt is.

## Verschijnselen

Mensen met een winterdepressie kunnen de volgende verschijnselen hebben:

- een gestegen behoefte aan slaap;
- grote behoefte aan koolhydraatrijk voedsel, zoals pasta, zoetigheid en snoep;
- somberheid;
- vermoeidheid en lusteloosheid;
- onverschilligheid;
- concentratie- en geheugenproblemen;
- verlies van interesse in sociale contacten met vrienden, gezinsleden of de partner;
- schuld- en minderwaardigheidsgevoelens;
- eenzaamheid;

<sup>1</sup> Meesters, Y., & van den Hoofdakker, R.H. (1998). Winterdepressie en lichttherapie I: syndroom en behandeling. Tijdschrift voor Psychiatrie, 40, 254-265.

<sup>2</sup> Schoemaker CG, Rigter HGM, Graaf R de, Cuijpers P (Red) (2002). Hoofdstuk 4. Depressie. Nationale Monitor Geestelijke Gezondheid. Utrecht: Bureau NMG. Trimbos-instituut.

- verwardheid en besluiteloosheid;
- nervositeit;
- gewichtstoename;
- lichamelijke problemen zoals gewrichtspijn, maagklachten, spierzwakte, verstopping (constipatie) en verminderde weerstand tegen infecties.

## De behandeling

Besluiten we samen met u tot lichttherapie, dan komt u vijf dagen achtereen, liefst op of rond eenzelfde tijdstip in de ochtend, naar de polikliniek. U gaat 30 minuten op een afstand van vijfendertig centimeter voor een speciale lichtbak zitten.

Lichttherapie is effectief gebleken bij zo'n 50-80% van de mensen met een winterdepressie <sup>2 3</sup>. Daarnaast kan het ook helpen bij niet-seizoensgebonden depressies en bij depressieve periodes in het kader van een bipolaire stoornis <sup>4</sup>. Soms moet de behandeling nog één of twee keer herhaald worden om maximaal effect te behalen.

De ervaring leert dat er meestal na drie sessies 'verandering' bemerkt wordt, na vijf sessies kan er dan sprake zijn van een duidelijk effect. Kort na afloop van deze vijf sessies volgt een evaluatiemoment met de arts. Daarin wordt besproken of het zinvol is om de lichttherapie met nog een reeks te vervolgen.

Mogelijk wordt er een vragenlijst afgenomen. Dit is de Hamilton Depression Rating Scale (HDRS).

**Let op :** lichttherapie wordt bij onze polikliniek als *aanvullende* interventie gegeven, dus in combinatie met een andere behandeling die u bij ons volgt, u kunt *niet* afzonderlijk voor lichttherapie verwezen worden.

## Bijwerkingen

Het kan zijn dat u last krijgt van hoofdpijn, tranende ogen, rood gelaat, overgevoeligheid voor fel licht of wat meer activiteitendrang. Deze klachten komen echter niet vaak voor.

Eventueel kunnen minder voorkomende bijwerkingen zoals geagiteerdheid of moeite met inslapen (vooral bij toediening 's avonds) ontstaan en sporadisch is een omslag naar een (hypo)manische episode beschreven <sup>5</sup>.

De bijwerkingen gaan meestal vanzelf weer over na de behandeling. Samen met uw behandelaars worden de bijwerkingen goed gemonitord.

---

<sup>3</sup> Terman, M., Lewy, A.J., Dijk, D.J., e.a. (1995). Light treatment for sleep disorders: Consensus report. IV. Sleep phase and duration disturbances. *Journal of Biological Rhythms*, 10, 135-147.

<sup>4</sup> Protocol: lichttherapie bij bipolaire stoornissen. Werkgroep chronotherapie Kenniscentrum Bipolaire Stoornissen. 2018.

<sup>5</sup> Richtlijn depressie, andere biologische interventies bij depressie. NvVP. 2013.