

# Lichttherapie

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>1</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;
- verwardheid en besluiteloosheid;
- nervositeit;
- gewichtstoename;
- lichamelijke problemen zoals gewrichtspijn, maagklachten, spierzwakte, verstopping (constipatie) en verminderde weerstand tegen infecties.

<sup>1</sup> Schoemaker CG, Rigter HGM, Graaf R de, Cuijpers P (Red) (2002). Hoofdstuk 4. Depressie. Nationale Monitor Geestelijke Gezondheid. Utrecht: Bureau NMG. Trimbos-instituut.

## De behandeling

Verschillende onderzoeken wijzen erop dat de verschijnselen zoals hierboven beschreven, aanzienlijk verminderen als de patiënt een relatief korte tijd wordt blootgesteld aan fel licht waarin geen Ultra Violet zit <sup>2</sup>.

Na een intakegesprek wordt beoordeeld of u in aanmerking komt voor lichttherapie of dat een andere behandeling passender is.

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

Lichttherapie is effectief gebleken bij zo'n 60% (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 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 de reeks (vijf sessies) volgt een evaluatiemoment met de arts. Daarin wordt besproken of er nog een reeks gedaan wordt. Eventueel wordt er een vragenlijst afgenomen. Dit betreft de Hamilton Depression Rating Scale (HDRS).

## Bijwerkingen

Het kan zijn dat u last krijgt van hoofdpijn, tranende ogen, roodgelaat, overgevoeligheid voor fel licht of wat meer activiteitendrang. Deze klachten komen echter niet vaak voor. De bijwerkingen gaan meestal vanzelf weer over na de behandeling. 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>.

---

<sup>2</sup> Meesters, Y., & van den Hoofdakker, R.H. (1998). Winterdepressie en lichttherapie I: syndroom en behandeling. Tijdschrift voor Psychiatrie, 40, 254-265.

<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.