

5 VRAGEN OVER WINTER- DEPRESSIE



Douwe Tuinen is psycholoog aan de polikliniek depressie van het Universitair Centrum Psychiatrie van het UMC in Groningen. In de winter is hij betrokken bij de behandeling van winterdepressie in het UMCG.

Wanneer spreken we van een winterdepressie? En wat maakt dit anders dan een 'gewone' depressie? Douwe Tuinen, psycholoog bij het UMCG, geeft antwoord op 5 vragen. **tekst: Natascha Droste**

1 WAT IS EEN WINTER-DEPRESSIE?
"Een winterdepressie is een depressie die elke herfst en winter terugkomt. Het lijkt op andere depressies, maar komt alleen in de donkere maanden voor. Ongeveer 3% van de Nederlanders krijgt hiermee te maken. Daarnaast heeft zo'n 8% last van een winterdip, een mildere vorm. Om het een winterdepressie te noemen, moeten de depressieve klachten minstens twee weken aanhouden en twee jaar achter elkaar terugkomen. Je voelt je dan somber, bent vaker moe en wil meer slapen. Je hebt vaak meer moeite met opstaan en doet soms overdag een dutje. Het wordt ook moeilijker om goed voor jezelf te

zorgen: gezond koken lukt vaak minder goed en fastfood is sneller de keuze. Je hebt ook sneller trek in suikers, koolhydraten en vetten. Dit kan ervoor zorgen dat je in de wintermaanden flink aankomt, soms wel 5% van het lichaamsgewicht in de zomer. Ook verdwijnt vaak je zin om dingen te doen, bijvoorbeeld om te sporten. Door weinig energie kan je overal tegenop zien. Je trekt je misschien terug en doet minder mee aan sociale activiteiten. Je zelfvertrouwen kan dalen, onder andere doordat het moeilijker kan zijn om je aandacht ergens bij te houden (concentratieproblemen). Ook kan je het merken aan de kwaliteit van je slaap: mensen met een winterdepressie slapen vaak minder diep en worden vaker wakker."

2 WAT ZIJN DE OORZAKEN VAN EEN WINTERDEPRESSIE?
"Een winterdepressie ontstaat door te weinig daglicht. Sommige mensen zijn extra gevoelig voor minder licht. Zij hebben daglicht nodig om hun biologische klok goed te laten werken. Je biologische klok zorgt ervoor dat bepaalde dingen op tijd gebeuren, zoals slapen, wakker worden en honger krijgen. Door te weinig licht raakt die klok in de war en kunnen de klachten van een winterdepressie ontstaan."

3 WAT GEBEURT ER IN DE HERSENEN BIJ EEN WINTER-DEPRESSIE?

"In je ogen zitten speciale cellen, naast de bekende staafjes en kegeltjes, die ipRGC's-cellen heten. Dit zijn bolvormige cellen. Deze cellen vangen licht op en sturen elektrische signalen naar je biologische klok. Ook gaan elektrische signalen naar andere gebieden, bijvoorbeeld het gebied voor stemming. De biologische klok regelt je biologische ritme. Als je gevoelig bent voor weinig licht, raakt je biologische ritme uit evenwicht. Elke dag loopt je klok een paar minuten achter, waardoor ook de klokken van je organen uit hun ritme raken. Een winterdepressie heeft ook invloed op je hormonen. Bij een winterdepressie blijft het hormoon melatonine (dat betrokken is bij het in slaap vallen en wakker worden) een deel van de ochtend op een hoger niveau. Dit zorgt ervoor dat je je een groot deel van de ochtend moe blijft voelen. Onderzoek laat zien dat lichttherapie helpt om dit ritme te herstellen. Uit onderzoek blijkt ook dat licht invloed heeft op de gebieden in je hersenen die verantwoordelijk zijn voor je stemming. Daardoor kan je somberheid verminderen."

MEER OVER DEPRESSIE

Wil je meer weten over de verschillende soorten depressie en wat het met je doet? Kijk op hersenstichting.nl/depressie voor meer achtergrondinformatie.

4

WELKE DINGEN HELPEN ALS JE EEN WINTER-DEPRESSIE HEBT?

"We behandelen mensen met een winterdepressie met lichttherapie, meestal vroeg in de ochtend. Als iemand twee weken een milde depressie heeft, of één week een matige depressie, dan nodigen we ze uit voor de behandeling. Door deze behandeling direct bij beginnende depressieve klachten uit te voeren is een week lichttherapie in de meeste gevallen genoeg voor dat jaar. Door deze behandeling worden vaak ernstige klachten voorkomen. Als het niet genoeg helpt, kunnen we beslissen om medicijnen tegen depressies (antidepressiva) te gebruiken. Wij adviseren mensen niet zonder professionele begeleiding lichttherapie toe te passen. Verkeerd gebruik kan voor verdere problemen zorgen. Je kunt bijvoorbeeld inslaap- en doorslaapproblemen krijgen."

WAT IS HET VERSCHIL TUSSEN EEN WINTER-DEPRESSIE EN EEN WINTERDIP?

"Een winterdip is een mildere vorm van een winterdepressie. Het heeft minder invloed op je leven. Bij een winterdip voel je je tijdelijk moe en somber, maar dit gaat sneller weer over. Bij een winterdepressie duren de klachten zonder behandeling langer dan twee weken en soms zelfs maanden. Een winterdepressie zorgt voor grotere problemen in de dingen die je doet en wilt doen, terwijl een winterdip vaak korter en minder zwaar is."

5