



STEFAN LUCIUS

WAS HET MAAR WEER

LENTE!

**OVER WINTERDEPRESSIE
LICHTTHERAPIE EN BIORITMES**

Boom

Maar waarom krijgen mensen deze klachten alleen in de herfst en winter? Er zijn veel mogelijke oorzaken te noemen, maar een van de meest gangbare theorieën gaat uit van een verstoring van onze biologische ritmes. Wanneer er licht op ons netvlies valt, regelt dit de productie van een aantal stoffen in onze hersenen die onze bioritmes beïnvloeden. Zo wordt het slaaphormoon melatonine, dat fungeert als de wijzerplaat van onze biologische klok, onderdrukt zolang we licht waarnemen. Ook serotonine, een stof die onze stemming beïnvloedt, is via deze weg afhankelijk van licht. De gedachte is daarom dat mensen met een winterdepressie onvoldoende intens licht waarnemen gedurende de donkere winterdagen, waardoor vermoeidheid en neerslachtigheid ontstaan. Lichttherapie kan helpen de biologische ritmes weer op orde te brengen.

Dit boek is bedoeld voor alle mensen die in de herfst en winter stemmings- en energieklachten ervaren die in de lente en zomer weer verdwijnen. Voor hun partner en voor hun naasten. Maar ook voor mensen die om andere redenen verstoringen in hun dag- en nachtritme hebben, zoals het geval is bij een jetlag, slaapritmestoornissen en het werken in ploegendiensten. De behandelingsmogelijkheden van winterdepressie en overige verstoringen van onze biologische ritmes worden uitgebreid besproken. Het boek wordt afgesloten met een lijst met bronnen en aanbevolen adressen voor de diagnostiek en be-