

Undgå vintertristhed

Læge Charlotte Bech guider til mere energi og bedre humør i den mørke og kolde del af vinteren. Når vi begynder et nyt år, så vil vi gerne have, at lyset og foråret står for døren, men det lader vente på sig, og januar og februar kan være hårde at komme igennem.

Det er hyggeligt at holde sig indendøre, når frosten bider. Men det er vigtigt for dit velbefindende, at du også søger dagslyset udenfor.



FORTID GAMLE TRADITIONER

I gamle dage opholdt de fleste mennesker sig mere udendørs om vinteren og absorberede langt mere af vinterlyset. Stenalderfolket og bronzealderfolket levede udendørs det meste af døgnet. Det meste arbejde har jo også foregået udendørs, indtil nyere tid. Landbrug, skovbrug, fiskeri, gartneri, vask af tøj og tørring af tøj – alt foregik jo udendørs. Selv det at tage et bad foregik i en sø, eller i havet, altså også udendørs. Det er først i nyere tid, at vi har fået indlagt vand i vores huse.

NUTID MODERNE LÆGEVIDENSKAB

I dag lever vi indendørs som en form for muldvarpe, der om vinteren ikke ser ret meget af dagens lys. Når vi går på arbejde, er det mørkt, og når vi kommer hjem, er det også mørkt. Vores liv er blevet industrialiseret og er rykket indendørs. Vi vasker og tørrer tøj i maskiner indendørs, vi sidder inde ved en computer, og vi laver mad i et køkken, ser fjernsyn eller går på nettet – alt sammen indendørs. Al den indendørs aktivitet betyder, at vi ikke får naturligt lys om vinteren.

TEORI – NYHED, FORSKNING

En ny undersøgelse fra Kina, publiceret i *Journal of Traditional Chinese Medicine* i 2014, viste, at musik kan hjælpe på vinterdepression. Man undersøgte 50 beboere fra et plejehjem, hvor alle var diagnosticeret med vinterdepression. De blev tilfældigt udvalgt til at være i forsøgsgruppen eller kontrolgruppen, med 25 deltagere i hver gruppe. Forsøget løb over to måneder, hvor forsøgsgruppen fik musikterapi i en til to timer om ugen. Musikterapien bestod af fire faser: introduktion, aktiviteter, lytten til kinesisk fem-elementsmusik og konklusion. Kontrolgruppen gennemgik næsten det samme, men uden at lytte til musikken. Undersøgelsen viste, at forsøgsgruppen blev signifikant mindre depressive, end kontrolgruppen gjorde, og det blev målt både subjektivt, udfyldt af forsøgspersonerne selv, og objektivt ved Hamilton depression scale, udfyldt af personalet. Konklusionen er, at musikterapi kan lindre symptomerne på vinterdepression hos ældre patienter.

PRAKSIS – HVAD SKAL VI BRUGE DET TIL

Vi kan lytte til musik om vinteren og gerne den klassiske kinesiske femtonemusik i en til to timer om ugen. Kinesisk femtonemusik bygger på fem grundtoner, som ifølge kinesisk tradition svarer til de fem kinesiske elementer i naturen: jord, vand, ild, metal og træ. De fem toner svarer også til de fem store indre organer: hjerte, lunger, lever, nyre og milt, og svarer også til de fem sanser: hørelse, følelse, syn, smag og duft, samt til de fem fingre og de fem tæer. Hver af de fem toner påvirker de indre organer og kan ifølge kinesisk tradition normalisere deres funktion. Du kan finde kinesisk femtonemusik på ymaa.com.





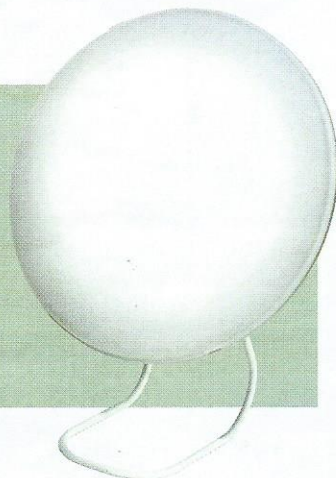
*Den grønne lykkepille
perikum har en dokumenteret
effekt mod lette depressioner.*

ANSKAF EN LYS- TERAPILAMPE MED MORGENLYS

Sundhedsstyrelsen nævner, at ved årstidsrelateret depressionsbehandling har lysbehandling som regel ikke en signifikant større effekt end placebo. Men i Danmark bruger man alligevel lysbehandling ved vinterdepression, og lysterapi er anbefalet i Sundhedsstyrelsens referenceprogram for andre former for depression. Psykiatere mener, at patienter, der har depression med sæsonvariation, også har gavn af lys som supplement til andre former for antidepressiv behandling. Derfor indgår lysterapi flere steder som en naturlig del af behandlingen, også i hospitalsvæsenet. Lysterapilamper kan blandt andet købes på livingintime.dk.

RABAT

Denne lysterapilampe, Inno-lux Rono LED, koster normalt 1.495, og du kan få den til 1.195 kr. Bliv gratis medlem af Psykologis fordelsklub på mit.psykologimagasinet.dk og få tilsendt rabatkoden.



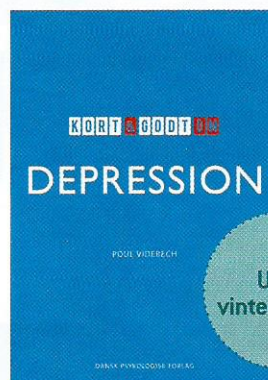
12 % af danskere har vinterdepression eller seasonal affective disorder (SAD). Det er et hyppigt forekommende syndrom, hvor man lider af depressive symptomer såsom tristhed, energi og initiativløshed i vinterhalvåret. Der kan desuden være øget trang til at sove og øget appetit, oftest i form af trang til kulhydrater. Vinterdepression forekommer hyppigt i Norden. Den højeste forekomst findes blandt kvinder og yngre personer.

Kilde: Ugeskrift for læger

ET NYT ÅR

– nye tanker og muligheden

HENT INSPIRATION I
BØGER FRA DANSK
PSYKOLOGISK FORLAG



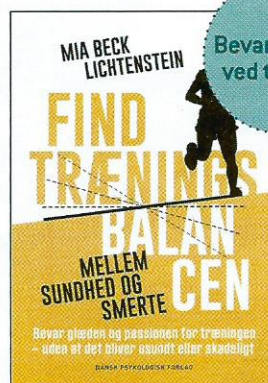
Af Poul Videbech
199 kr.

Ud af
vintermørket



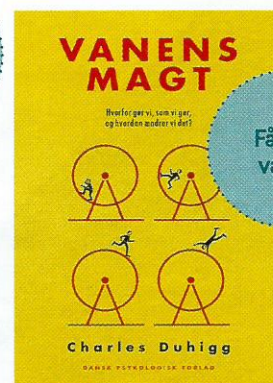
Af Ole Ditlev Nielsen
299 kr.

Skab plads til
det vigtige



Af Mia Beck Lichtenstein
299 kr.

Bevar glæden
ved træning



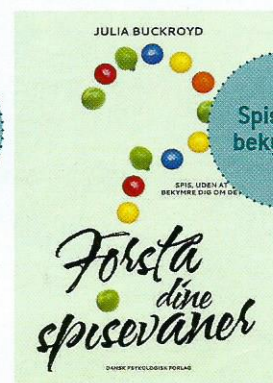
Af Charles Duhigg
329 kr.

Få nye
vaner



Af Russ Harris m.fl.
329 kr.

Vejen til
velvære og
vægttab



Af Julia Buckroyd
299 kr.

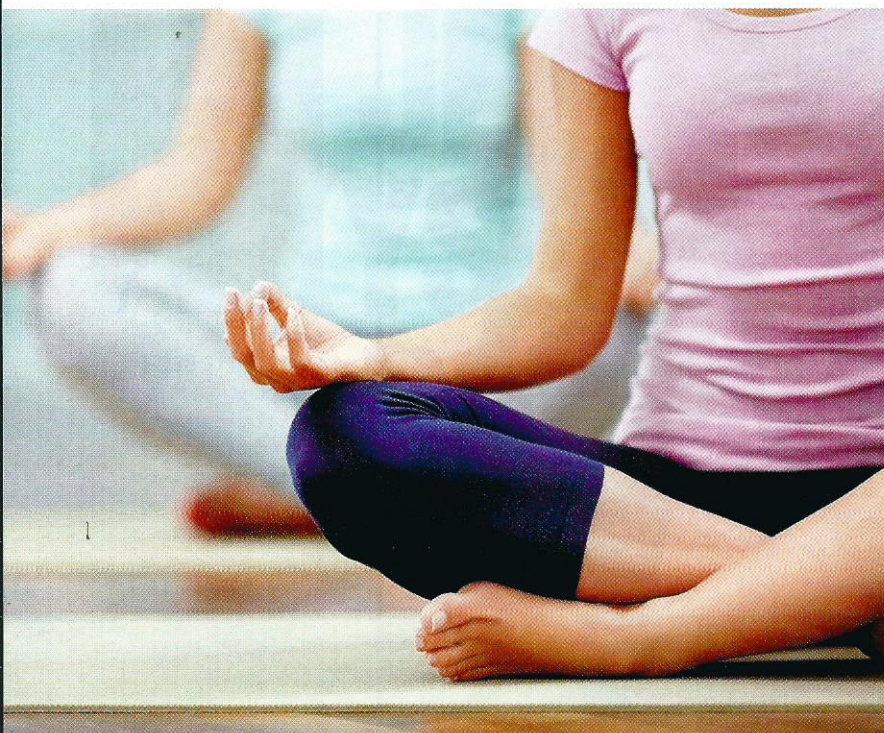
Spis uden
bekymring

PSYKOLOGI
ORGANISATION
PÆDAGOGIK



DANSK
PSYKOLOGISK
FORLAG

WWW.DPF.DK



PSYKISK FOREBYG VINTERTRISTHED

MEDITER Meditation kan også hjælpe på dit humør. Især Transcendental Meditation har en markant og målbar effekt. Over 600 hundrede videnskabelige undersøgelser viser, at Transcendental Meditation virker imod depression, uro og angst og giver større livsglæde og mere energi.

KOM UDENDØRS HVER DAG Ved at komme udenfor får vi mest muligt af det sparsomme vinterlys, og det kan beskytte mod en depressiv tankegang. En halv time eller mere om dagen ude i efterårssolen eller vintersolen er en god forebyggelse mod depression, og så er det oven i købet gratis! Sollyset bør absorberes af øjnene, men se ikke direkte ind i solen.

NYD DET TIDLIGE MORGENLYS Morgenlyset virker imod depression og giver mere livsglæde, især det tidlige lys omkring solopgang – og det gælder også om vinteren for den lidt senere vintersolopgang. En ny dansk undersøgelse har vist, at hvis vi kommer ud i morgenlyset en halv time hver morgen, har vi mindre dårligt humør og uro. Desuden hjælper det os til at forebygge og håndtere stress i løbet af dagen. Forskerne mener, at morgenlyset normaliserer visse centre i hjernen (som frontallappen og amygdala). Morgenlyset hjælper centrene til at kommunikere med

hinanden, og det kan lindre tristhed og uro. Du kan også stå tidligt op og komme udendørs på en tidlig morgengåtur, omkring solopgangen. Hold øje med tidspunktet for solopgangen i avisen.

TAG EN MORGENPAUSE UDE Gå udenfor, gå en rask tur og stræk dig godt igennem.

INSTALLER DET RETTE LYS PÅ COMPUTERSKÆRM OG IPAD Det kan findes og downloades ved at google ordet 'f-lux'.

SØRG FOR ET BEDRE BELYSNINGSMILJØ De rette lysforhold bruges allerede i nogle af de jettly, der rejser langt over mange tidszoner og i nybyggeri fx af nye danske hospitaler. Det er vigtigt, at du har den rette belysning i hjemmet og på arbejdspladsen.

TAG PÅ SOLFERIE Overvej en lille solferie, så du kan få et skud lys og varme, før vinteren helt slipper sit tag herhjemme.

SØRG FOR GODT SELSKAB Slap af med venner, bekendte og familie og få mere kontakt med dem. Det giver glæde at være forbundet med andre mennesker, selvom det kan være svært at komme ud, når det er koldt udenfor. Inviter til middag eller tag på café eller gå i teatret sammen.

FYSISK FOREBYG VINTERTRISTHED

INDTAG VITAMIN D Få det målt hos lægen, så du kan se, om det er nødvendigt at tage tilskud. D-vitamin dannes, når solens stråler rammer huden. Det, der sker her, er, at kolesterol i underhuden omdannes til D-vitamin, og derfor mangler vi ofte D-vitamin om vinteren – og det kan give depression. Vi får også D-vitamin gennem fløde, smør, ost, og æg. D-vitamin tilskud kan fås i Helsekosten, det er vegetabilsk og udvundet fra fåreuld (lanolin), følg dosis på pakken.

DRIK KINESISK URTETE MED VANDNAVLEURT Li Ching-Yun levede i 256 år. Han levede af enkel mad og spiste asiatisk vandnavleurt (Hydrocotyle Asiatica Minor). Den kan man få i Helsekosten i form af en urtekaffe, som er en blanding med kolanød, asiatisk vandnavleurt og mjødurt – en urteblanding, som giver godt humør og mere energi på en mere naturlig måde end andre former for koffein.

DYRK MOTION Bevægelse giver energi og godt humør og er derfor en nøgle til at undgå tristhed og depressiv tankegang. Det er en antidepressiv behandling, som også den fysiske krop har godt af.



HOLD VARMEN Prøv en behagelig strålevarmeovn, som både giver lys og varme. En strålevarmeovn varmer med det samme, når man tænder den, og er specielt velegnet til vinterkolde rum som køkken, bryggers, haveskur, bad og entré. Strålevarme afgiver en mere naturlig form for varme end andre former for varme, for strålevarmen minder mere om solens varme, der også er strålevarme. Klæd dig også godt varmt på og sørg for, at især hænder, fødder og hoved er varme.

TAG DEN GRØNNE LYKKEPILLE Sundhedsstyrelsen fastslår, at johannesurt (perikum) har en dokumenteret effekt mod kortvarige og lette depressioner, men effekten ved langtidsbehandling er ikke undersøgt. Fås i Helsekosten.