

DEPPAD AV MÖRKRET?

En miljon blir nedstämda under hösten och vintern



Mörkt när vi åker till jobbet, mörkt när vi kommer hem. Egentligen är det inte så konstigt att många blir nedstämda under den mörkare delen av året. Men det finns enkla sätt att minska besvären.

Hösten kommer, dagarna blir allt kortare. Regn och gråväder, kylan tränger genom kläderna. Lusten att vistas utomhus minskar.

Upp emot en miljon svenskar uppger att de blir nedstämda under den mörkare årstiden. De flesta får lättare symptom och klarar sig utan att söka hjälp. En mindre grupp, 1-3 procent av befolkningen, drabbas av allvarligare mörkerdepression (på engelska SAD, seasonal affective disorder) som är ett depressionstillstånd som återkommer varje vinter.

Symtomen uppträder vanligen i 20-30-årsåldern. Kvinnor drabbas oftare än män. I början är besvären lindriga men med åren blir de starkare och perioderna allt längre.

Biologiska klockan

Man vet inte säkert varför vissa drabbas av mörkerdepression, men antalet drabbade ser ut att vara störst där antalet soltimmar är lägst.

Ljus påverkar vår biologiska klocka och våra hormoner. Ljus minskar produktionen av sömnhormonet melatonin. Samtidigt ökar halterna av stresshormonet kortisol, som aktiverar oss.

Den som lider av mörkerdepression har en rubbning av den biologiska klockan. Otillräckligt med ljus gör att melatonin utsöndras även när personen är vaken. Samtidigt kommer produktionen av kortisol inte igång ordentligt.

Man vet också att ljus ökar halten av signalsubstansen serotonin. Brist på serotonin kan orsaka depression.

Rätt livsföring viktig

Mörkerdepression eller SAD handlar vad man vet om rent biologiska reaktioner och kan inte botas med psykoterapi. Ibland kan antidepressiva mediciner hjälpa eftersom de påverkar serotonin i hjärnan. De flesta kan hantera sin vinterdeppighet med rätt livsföring. Bra mat, regelbunden motion, positiv inställning och att vistas utomhus så mycket som möjligt när det är ljus ute brukar mildra symtomen.

Vid svårare fall är ljusterapi, som finns på Central-lasarettet i Västerås, den vanligaste behandlingen. För att komma dit krävs remiss från läkare. Den som har allvarligare problem med mörkerdepression bör ta kontakt med sin familjeläkare.

Vanliga tecken på mörkerdepression



- Nedstämdhet
- Onormal trötthet
- Svårt med koncentrationen
- Dåligt humör
- Brist på energi
- Svårighet att somna
- Ökad aptit
- Viktuppgång
- Minskad sexlust

TIPS SOM FÅR DIG ATT MÅ BÄTTRE



TA VARA PÅ LJUSET

Var ute så mycket som möjligt på dagarna. Promenera till jobbet i stället för att cykla. Ta om möjligt en promenad på lunchen. Se till att ha så mycket ljus som möjligt. Tänd alla lampor, dra upp persiennerna.

ÄT BRA MAT

Energifattig och enformig mat gör att vi blir trötta och orkeslösa. Med bra och varierad kost får kroppen energi och vi mår bättre. En bra frukost är den bästa starten på dagen.

MOTIONERA

Vi mår bra av att röra på oss. Kroppen blir starkare, vi känner oss piggare och får större motståndskraft mot infektioner.

LÄGG DIG I TID

Regelbundna vanor är bra för vår biologiska klocka. Sitt inte uppe för länge på kvällarna, då orkar du inte ta vara på dagsljuset.

ÅK UTOMLANDS

För den som har möjlighet kan en vecka i solen göra att man mår bättre under lång tid efter hemkomsten.

NJUT AV MÖRKRET

Höst och vinter kan vara mysigt. Läs bra och roliga böcker, gå på bio eller kaféer. Försök hitta höstens fördelar.

HA ROLIGT

Gör saker du tycker är roliga. Träffa folk, ordna fest eller unna dig något extra. När du skrattar frigörs endorfiner som gör dig harmonisk och glad. Försök tänk positivt.