

# Somberder dankzij wintertijd

**Elf procent van de volwassenen heeft een winterdepressie die wordt versterkt doordat de klok zondagmorgen een uur terug gaat. Psycholoog Henk Maason van Interhealth vertelt.**

*Nóg depressiever door een uurtje extra slaap?*

“Mensen die er gevoelig voor zijn, beseffen dat de donkere dagen eraan komen. Een winterdepressie wordt veroorzaakt doordat er minder krachtig zonlicht is.”

*Hoe werkt het?*

“Als het donker wordt, word je slaperig door de aanmaak van melatonine. In de winter worden mensen vroeger slaperig.”

*Op hun werk? Uurtje of één?*

“Sommigen zijn de hele dag minder alert. Als we wakker zijn, maken we serotonine aan. Bij een winterdip is er meer melatonine en minder serotonine.”

*Extra serotonine slikken?*

“Probeer het op natuurlijke wijze. Ga naar buiten, sporten, of ga bij een lamp zitten die de intensiteit van de zon nabootst.”

*Is dat een tip aan werkgevers?*

“In Scandinavische landen worden lampen op de werkplek aanzet.”

*Word je bruin van die lamp?*

“Daar word je niet bruin van.”

*Allemaal aan de lamp?*

“Een andere remedie is: niet toegeven aan de neiging veertien uur

te slapen. Blijf actief.”

*Helpt een wintercursus salsa dansen?*

“Dat helpt altijd. Om een winterdip tegen te gaan, heeft mijn bedrijf het internetzelfhulpprogramma Moodlifter gemaakt.”

*Heeft niet iedereen last van de winter?*

“IJslanders niet, Finnen wel. Die drinken zich in de winter een slag in de rondte.”

*IJslanders niet?*

“Of ze zich een slag in de rondte drinken, weet ik niet. Maar ze zijn door een genetische variatie niet gevoelig voor winterdepressie.”

*Alle mannen een IJslandse vrouw?*

“Dan moet ze na de voortplanting wel de goede genen doorgeven.”

**ROB ROMBOUT:**

**‘Cursus salsa  
dansen helpt altijd’**

