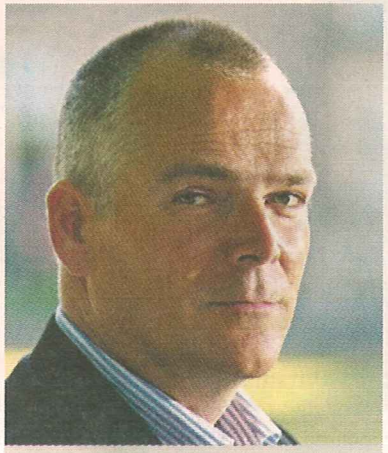
NIEUWS

Versla je herfstdip

Vraag: De dagen worden korter, een herfstdip of winterdepressie ligt op de loer. Wat kan je hier aan doen?

Antwoord: "Geef niet toe aan lusteloosheid, blijf actief", aldus psycholoog Henk Maasson.



Henk Maasson
Psycholoog

Herfstdip, winterdepressie, het zijn verschillende namen voor een bekend fenomeen: als de dagen korter worden kunnen sommige mensen last krijgen van somberheid, lusteloosheid en soms zelfs van depressies. 11 procent van de Nederlandse bevolking (1,6 miljoen mensen) heeft er jaarlijks last, van wie 3 procent ernstig. "Een heel hoog percentage dus", zegt psycholoog Henk Maasson. Volgens hem is een herfstdip of winterdepressie hetzelfde, maar kun je er in meer of mindere mate last van hebben. Ook de duur van een dip kan variëren, maar het kan zich vanaf het najaar tot het voorjaar openbaren.

Biologische klok

"De oorzaak van een winterdip is waarschijnlijk dat de biologische klok van mensen van slag raakt omdat zij aan minder licht worden blootgesteld. Ook wordt het in verband gebracht met het feit dat bij minder blootstelling aan licht, het hormoon melatonine wordt aangemaakt. De aanmaak van melatonine maakt dat mensen slaperig en minder actief worden. De oorzaak hiervan is niet duidelijk en is onderwerp van verder onderzoek. Langdurig weinig tot geen zonlicht als gevolg van bewolking, versterkt het fenomeen. Helder herfst- of winterweer kan juist weer goeddoen."

Actief blijven

Klachten die bij een dip of depressie kunnen optreden zijn slapeloosheid, somberheid, vermoeidheid, concentratieproblemen, prikkelbaarheid, toegenomen eetlust, libidoverlies en terugtrekking uit sociale contacten. "Mensen die van zichzelf weten dat ze er last van hebben, kunnen proberen er mee om te gaan. Belangrijk is dat je voor jezelf een goed dagritme aanhoudt en voldoende actief blijft. Probeer dus niet toe te geven aan lusteloosheid, maar plan activiteiten in. Ook moet je proberen niet een heel ander leven te gaan leiden dan in de zomermaanden. Met andere woorden: niet vervallen in apathie en lusteloosheid."

Lichttherapie

"Een effectieve remedie tegen de winterdip is lichttherapie. Dat wordt tegenwoordig veel gedaan. Je kunt dat doen in speciale behandelcentra, maar je kunt er ook zelf speciale lampen voor kopen. Een gewone lamp helpt niet. Een speciale lamp bootst het volledige kleurenscala van de zon na. Als je echt last hebt van depressies dan kun je antidepressiva verkrijgen via de huisarts. Ook zijn er kruiden, zoals het St. Janskruid die kunnen helpen een dip te verlichten."

Of een bepaald type mensen eerder last heeft van zo'n herfstdip of winterdepressie is volgens Maasson niet te zeggen. "Vermoedelijk spelen erfelijke factoren een rol in wie het wel of niet krijgt. Maar als je er last van hebt, dan moet je er mee zien te leven, want het is niet iets dat overgaat."

HELEEN DE BRUIJN
redactie@mediaplanet.com

HERFSTDIP ZELFTEST

1) Van november tot april voel ik me lusteloos en moe:
a) Nee, ik heb altijd overal zin in.
b) Ik voel me wel down maar dat heb ik wel vaker.
c) Daar heb ik geen last van.
d) Ja, dat is zo.

2) Ik voel me in deze periode als ik opsta:
a) Duf en ik kan wel een oppepper gebruiken.
b) Heerlijk, ik heb zin in een nieuwe dag.
c) Moe en heb ik nergens zin in.
d) Goed, nergens last van.

3) Ik slaap in deze periode:
a) Slecht net als altijd.
b) Ik slaap altijd hetzelfde aantal uur.
c) Veel, het lijkt wel of ik een winterslaap houd.
d) Ik heb weinig slaap nodig.

4) Ik heb concentratieproblemen:
a) Soms.
b) Ja, vooral op mijn werk.
c) Ja, gedachten malen continu door mijn hoofd.
d) Nee, daar heb ik geen last van.

5) Ik heb huilbuien:
a) Zelden.
b) Ja, vaak.
c) Nooit.
d) Regelmatig.

6) Ik besteed weinig tijd aan hobby 's:
a) Nee, ik heb altijd wel wat te doen.
b) Ja, ik heb weinig/geen hobby's.
c) Ik vind het leuk om bezig te zijn met mijn hobby 's.
d) Ik word door mijn vrienden/vriendinnen geactiveerd.

7) Hoe vaak komt het voor dat jij je somber of down voelt?
a) Een dag in de maand.
b) Ik ben altijd vrolijk.
c) Een dag per week.
d) Wel 4 of meer dagen per week.

8) Als ik mensen ontmoet:
a) Trek ik aan wat lekker zit en er verzorgd uitziet.
b) Interesseert het me niet hoe ik erbij loop.
c) Zie ik er goed en verzorgd uit.
d) Ik spreek weinig af met mensen.

9) Hoe kijk je naar jezelf in deze periode?
a) Ik ben niet blij met mezelf.
b) Ik ben blij met mezelf.
c) Ik ben soms blij met mezelf.
d) Ik ben altijd blij met mezelf!

30-45 punten
Je hebt veel punten gescoord en een paar tips kun je misschien wel gebruiken. Het is belangrijk om regelmaat terug te krijgen in je leven, je voeding, beweging, slapen, hobby's en werk. Stel met een goede vriend of familie een actieplan op zodat je uit dit dal kan komen. Als je tegen de 40-45 hebt gescoord is het verstandig om de huisarts te raadplegen. Zorg goed voor jezelf vanaf vandaag, je bent het waard!

20-29 punten
Je hebt geen last van de herfstdip en toch voel jij je niet prettig. Wil je wat aan je problemen doen dan ben jij de enige die dat kan. Het is voor jou belangrijk dat je keuzes gaat maken. Wat jij wilt is belangrijk; waarom luister je niet naar jezelf? Als je met jezelf aan de slag gaat of hulp vraagt heb je in ieder geval al een heel belangrijk initiatief genomen om je schouders eronder te zetten en weer plezier te maken in je leven.

11-19 punten
Je zit lekker in je vel. Je hebt een aantal hobby's vervelen doe jij je zelden. Je geniet en ziet het leven niet zo somber in. Je staat open voor nieuwe ideeën en hebt aardig wat vrienden en familie om je heen; helemaal goed. Af en toe kan je wel wat positiever zijn. Ga uit van het goede in het leven, wat je geeft is wat je krijgt.

0-10 punten
Je bent de topscoorder van vandaag. Zo positief als jij bent is maar een klein gedeelte van de Nederlandse bevolking. Jij doet wat je wilt, stelt prioriteiten en verlegt je grenzen. Bij jou komt alles wel weer op zijn pootjes terecht. Blijf wel met beide benen op de grond staan.

Tel je punten van de zelftest bij elkaar op, en bekijk de uitslag.

1 a) 0 b) 3 c) 1 d) 5, 2 a) 3 b) 0 c) 5 d) 1, 3 a) 3 b) 1 c) 5 d) 0, 4 a) 1 b) 3 c) 5 d) 0, 5 a) 1 b) 5 c) 0 d) 3, 6 a) 0 b) 5 c) 1 d) 3, 7 a) 1 b) 0 c) 3 d) 5, 8 a) 1 b) 3 c) 0 d) 5, 9 a) 5 b) 1 c) 3 d) 0

BRON: AZADA.NL BIOFTONEN THERAPIE