

ALDUS

Lamp aan tegen winterdip

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

Door Rob Rombouts

Nóg depressiever door een uurtje extra slaap?

"Mensen die er gevoelig voor zijn beseffen dat de donkere dagen er aan 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 aangezet."

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 een slag in de rondte drinken, weet ik niet. Maar ze zijn vanwege een genetische variatie niet gevoelig voor winterdepressie."

Alle mannen aan een IJslandse vrouw?

"Dan moet ze bij de voortplanting wel de goede genen doorgeven."

(GPD)