

VÅGRA  
VINTER-  
DEPP!

# Ljusterapi

– och 9 andra sätt att vägra vinterdepp!

**OBS!**  
Lättare vinterdepp kan du självbehandla, men inte en djupare depression. Fundera du på att ta livet av dig, har du svårt att hantera din vardag eller ditt arbetsliv? Då ska du söka professionell hjälp! Vänd dig till din husläkare.

Fanny Josefsson "solar" på en folkstrand i Göteborg för att bli piggar. Läs mer om henne på nästa uppslag.

## Visste du att...

...fler söker hjälp för sin vinterdepp efter en regnig sommar jämfört med om det varit varmt och soligt?

KÄLLA: VÄRDGUIDEN

Brukar ditt humör göra en djup dykning under årets mörkaste månader? Misströsta inte, det finns hjälp. **amelia** guidar dig till en gladare vinter.

AV LINDA NEWNHAM FOTO: EMELIE ASPLUND, JUPITER IMAGES

● Känner du dig trött och hängig hela vintern lång? Snoozar du många gånger och har svårt att komma upp på morgonen? Och varken jobbet, värmen, målen eller ridningen känns särskilt inspirerande. Då vinterdeppar du troligen, som så många andra. Eller får att reda ut begreppet: trots att många pratar om vinterdeppression är det få som har en diagnos, bara två-tre procent av svenska folket. Men cirka 20–25 procent känner av en förändring under vintern. De har en light-variant, vilket är jobbigt nog.

– Många upplever vinterrelaterade symtom som nedstämdhet, att man inte orkar gå upp på morgonen, inte kommer igång på förmiddagen och har tappat all energi och lust. Andra får en ökad aptit och går upp i vikt, säger Cecilia Rastad, legitimerad sjukgymnast vid psykiatriska kliniken i Falun som också har forskat om vintertrötthet och vinterdeppression.

Ingen vet säkert vad vinterdeppressioner beror på, men den starkaste teorin är att vi under vinterhalvåret har för mycket mörker i förhållande till ljus.

– Här i Dalarna har vi som mest sex timmars dagsljus på vintern. Men i realiteten har vi inte ens det, på grund av grått och murrigt väder. Runt ekvatorn eller vid Medelhavet finns inte det här problemet, säger Cecilia Rastad.

**Vad är det då som händer som gör att vi vinterdeppar?**

– Jag brukar vända på sig och säga att vår kropp är gjord för att behålla en stabil inre miljö oavsett om det ser ut på utomhus. När gäller en massa saker som man kan hålla 37 grader oavsett om det är plus eller minus 30 grader utomhus är fantastiskt att kroppen klarar sig, säger Cecilia.

Mörkret gör att kroppen får mindre serotonin och melatonin, vilket påverkar sömnen och produktionen av sömnhormonet melatonin. När ljuset ökar i gryningen reglerar kroppen istället mer kortisol, vilket gör att vi blir piggarare.

– Vi vet att hos människor har svåra vinterdeppressioner ofta samband med lågt melatonin och kortisol. När ljuset ökar i gryningen sover vi mycket på vintern, men trött tidigt på kvällen och har svårt att komma upp på morgonen.

Så mörkret spelar in. Ljusterapi har en annan effekt – det påverkar serotonin. De flesta känner sig piggarare när solen skiner. Det beror på att starkt ljus höjer halterna av serotonin och melatonin, två hormoner som reglerar humöret.

– Ett smart sätt att förebygga vinterdepp är därför att åka till en solrik plats en eller två veckor i november. Ljusterapi och behandling är också effektiva, säger Cecilia Rastad.

## Checklista:

### Är du vinterdeppig?

- Du sover mer men är ändå trött.
- Du har svårigheter att vakna på morgonen.
- Du har svårt att komma igång på förmiddagen.
- Du har en känsla av att energin inte räcker till.
- Du blir lätt stressad och irriterad.
- Du känner ökat sug efter kolhydrater/sötsaker.
- Viktförändringar, oftast viktuppgång.
- Koncentrationssvårigheter.
- Du är nedstämd, melankolisk eller har ångest.
- Du drar dig undan och är mindre social.
- Du har inget flow på jobbet, är märkbart mindre produktiv.
- Minskad sexlust.

# VÅGRA VINTER- DEPP!

## Vinterdepp är vanligast bland kvinnor

### NÄR BRUKAR MAN BLI VINTER- DEPRIMERAD?

**Svar:** Vinterdepression är den vanligaste varianten av årstidsbunden depression, på fackspråk kallad SAD (seasonal affective disorder). Slår till på hösten, vanligtvis i oktober eller november och försvinner av sig själv fram på vårkanten.

### HUR VANLIGT ÄR DET?

**Svar:** Våldigt få drabbas av faktiskt vinterdepression, bara 2-3 procent av befolkningen. Men så många som 20-25 procent känner av lättare symtom. Cirka 75 procent av dessa är kvinnor. Är också vanligare bland högutbildade och unga (till skillnad från vanliga depressioner som ökar med åldern.)

### VEM BLIR VINTERDEPPIG?

**Svar:** Många människor har en känslighet inför årstiderna. Dottra är sannolikt ärligt och kan ge lindrigare symtom som trötthet och mindre lust att göra saker. Men för att få riktig vinterdepression krävs ytterligare en sak: att du också har en sårbarhet för depression. Stämmer båda faktorerna in på dig drabbas du lättare av vinterdepression.

### VAD BEROR DET PÅ?

**Svar:** Ingen vet säkert, men det finns flera hypoteser. Vid mörker producerar kroppen melatonin, ett hormon som gör att vi vill gå och lägga oss. För lite ljus kan göra att kroppen tillverkar för mycket melatonin också under dagen, vilket gör dig trött. Det har också att göra med att antalet soliga dagar och soltimmar är betydligt färre under hösten och vintern. Solen gör dig pigg, glad och ökar mängden av må-brå-hormonet serotonin.

### FINNS DET BEHANDLING?

**Svar:** Lider du av verklig depression finns framförallt tre behandlingsalternativ: Ljusterapi-behandling, psykoterapi och antidepressiva läkemedel. Har du lättare symtom kan du göra mycket själv.

Fanny Josefsson  
Ålder: 33  
Familj: Mannen David.  
Bor: Göteborg.  
Gör: Civilingenjör på Volvo Bussar.

## - Det är som PMS, fast värre

Varje år mellan nyår och mars har Fanny Josefsson mörkerångest. En fejkad solstrand hjälper henne att orka med vardagen.

• - Varje år fasar jag för vintern. Det har inte med kylan och snön att göra, utan med mörkret. När mörkret faller utomhus blir det lika mörkt inom mig, säger Fanny Josefsson, fransyska som flyttade till Sverige för knappt två år sedan. Men vinterdeppade gjorde hon även hemma i Paris.

I november och december tycker Fanny att det är okej, för då är tillvaron upplyst av levande ljus, julstjärnor, julgranar och adventsljusstakar. Men från och med nyår kommer det smygande.

- Jag tappar all lust. Jag orkar inte kliva upp på morgonen, har ingen lust att träffa vänner, vill bara stanna hemma, och så får jag ångest. Normalt är jag en ganska positiv person, men då ser jag bara problem och tänker negativa tankar om det mesta. Mina kollegor märker nog inget, för att jag är bra på att dölja min ångest. Men min man har det inte så roligt där hemma. Jag blir stressad, lättirriterad, betar mig allmänt konstigt, är rädd för att göra saker och har svårt att sova. Som PMS, fast värre, skriater Fanny.

Så håller det på till början på mars.

- I Frankrike gick jag till en psykolog och samtalen hjälpte mig mycket. Men

här i Sverige har jag ingen psykolog, så jag var tvungen att hitta något annat.

Fannys homeopat Evangelos Andreopoulos tipsade henne om lösningen: "Solstranden" i Göteborg, en privat klinik som erbjuder ljusterapi på ett alldeles speciellt sätt. Istället för att man får sitta i ett vitt rum med skynke över sig, så tankar man ljus på en uppbyggd strand. Du sitter i en solstol med fittorna i varm sand och lyssnar till härlig grekisk musik. Som en minisemester ungefär.

- Jag och David gick dit ihop och redan första gången kände jag effekt. Jag var inte direkt gladare, men mycket piggare när jag gick därifrån. Och det där med stranden är ju kul. Efter några gånger kände jag mig även upprymd och lättare till mods. Vi gick dit en gång i veckan i januari och februari. Det ska jag göra i år också, fast jag ska börja i god tid innan jag har deppat ihop, säger Fanny. ●

"Jag tapp  
all lust, f  
ångest o  
orkar int  
träffa  
vänner"

Fanny och hennes man David på minisemester på "Solstranden" i Göteborg.