

Winterdepressie



Als u zich door het koudere weer en de kortere dagen somber voelt, bent u niet de enige. De Seasonal affective disorder (SAD) kan symptomen veroorzaken die lijken op een depressie. Als u weet op welke symptomen u moet letten en wat u eraan kunt doen, kan dat u en uw dierbaren helpen.

Het is meer dan occasionele droefheid

Net als andere vormen van depressie is SAD anders dan u af en toe verdrietig te voelen of het moeilijk te hebben door situaties als baanverlies, scheiding of het overlijden van een dierbare. Er is sprake van depressie wanneer u zich langer dan twee weken verdrietig voelt en de gevoelens uw dagelijkse activiteiten belemmeren. Symptomen kunnen zijn: zich verdrietig voelen, het plezier verliezen in dingen die u ooit leuk vond, een verandering in slaap of eetlust ervaren, en moeite hebben met denken of beslissingen nemen. Mensen met SAD kunnen het gevoel hebben dat ze een winterslaap houden: te veel slapen, te veel eten, aankomen en zich terugtrekken van anderen.

Het duurt meestal ongeveer 40% van het jaar en komt voor in de maanden met het minste zonlicht. Iedereen kan last hebben van SAD, maar het komt vaker voor bij vrouwen dan bij mannen en begint meestal rond de leeftijd van 18–30 jaar.

Tips om SAD te bestrijden

Hoewel de symptomen van SAD meestal verdwijnen zodra de lente aanbreekt, kunnen vier tot vijf maanden aanvoelen als een erg lange tijd om ermee om te gaan. Het goede nieuws is dat er enkele tips zijn die u kunt proberen:

- **Krijg zoveel mogelijk zonlicht.** Hoewel wetenschappers niet precies weten waarom SAD optreedt, herleiden ze het tot verschuivingen in het circadiane ritme: De "klok" van het lichaam loopt anders als er minder zonlicht is. Hoewel het tijdens de wintermaanden koud kan zijn op plaatsen waar SAD het meest voorkomt, is het belangrijk om zoveel mogelijk naar buiten te gaan. Maak een wandeling in de natuur, wandel door uw buurt of probeer een nieuwe winterhobby, zoals fietsen op dikke banden of sneeuwschoenwandelen. Richt ook uw huis of kantoor zo in dat u bij een raam kunt zitten.
- **Probeer lichttherapie.** Zit minstens 20 minuten per dag voor een speciaal fel licht (10.000 lux).

Tips om SAD te bestrijden (vervolg)

- **Overweeg vitamine D.** Hoewel de wetenschap niet helemaal zeker is over vitamine D, wordt gedacht dat het de serotonine activiteit bevordert. Mensen in noordelijke klimaten krijgen minder vitamine D uit zonlicht, en voeding alleen geeft uw lichaam misschien niet alles wat het nodig heeft. Vraag uw arts om vitamine D supplementen.
- **Neem wat lichaamsbeweging.** Lichaamsbeweging is niet alleen goed voor uw lichaam, maar ook voor uw geest. Onderzoek toont aan dat alle soorten lichaamsbeweging onmiddellijke en langdurige antidepressieve effecten hebben - en het is zelfs effectiever naarmate u ouder wordt.
- **Praat met een deskundige.** Als u symptomen van depressie ervaart, is het belangrijk om naar uw arts te gaan.* Zij kunnen u helpen ervoor te zorgen dat er geen ander gezondheidsprobleem aan de hand is, want sommige gezondheidsaandoeningen zoals diabetes en hypothyreoïdie kunnen een depressie uitlokken. De arts kan u ook aanraden om therapie en/of antidepressiva te proberen.
- **Maak contact met vrienden.** Zoek manieren om contact te maken, zelfs met vrienden ver weg. Zorg ervoor dat u niet te veel over uw problemen praat. Hoewel vrienden geweldige luisteraars kunnen zijn, kan het samen stilstaan bij negatieve gevoelens (het zogenaamde "co-rumineren") de depressie juist verergeren. Zorg er dus voor dat u elkaar steunt. Maar zoek vriendschappen die u afleiden van het negatieve en uw positieve emoties laten voelen.
- **Denk aan het positieve.** Neem elke dag de tijd om op te schrijven waar u dankbaar voor bent. Bekijk die dankbaarheidslijst dan opnieuw als u een boost van goede gedachten nodig hebt. Probeer ook zelfkritiek te vermijden. Hoewel het vermoeiend kan zijn, kunt u zichzelf trainen om niet te denken aan het verleden en wat u anders had kunnen doen.

Korter daglicht en koudere temperaturen kunnen van invloed zijn op veel mensen; niet alleen op degenen met de diagnose SAD. Bedenk dat u misschien nog meer moeite moet doen om in contact te komen met uw omgeving, om naar buiten te gaan en om uw routines vol te houden. Maar de keuzes die u maakt kunnen een groot verschil maken. Hulp is altijd binnen handbereik.

*Als u zelfmoordgedachten hebt, weet dan dat u niet alleen bent. Voor steun en hulpmiddelen, bel of SMS de Nationale Zelfmoord Preventie Lifeline op 988.

Dit programma mag niet worden gebruikt wanneer spoedeisende zorg nodig is. In een noodgeval belt u 112 als u in de Verenigde Staten bent, of het plaatselijke alarmnummer als u buiten de VS bent, of gaat u naar de dichtstbijzijnde afdeling voor spoedeisende hulp. Dit programma is niet bedoeld om de zorg van een arts of andere professionele zorgverlener te vervangen. Vanwege de kans op belangenverstremming wordt geen juridisch advies geboden in kwesties die mogelijk betrekking hebben op een gerechtelijke procedure tegen Optum of zijn gelieerde bedrijven of een entiteit waarvan de beller deze diensten direct of indirect ontvangt (bijv. werkgever of zorgverzekering). Dit programma en de onderdelen ervan, met name diensten voor gezinsleden onder de 16 jaar, zijn mogelijk niet op alle locaties beschikbaar en kunnen zonder voorafgaande kennisgeving gewijzigd worden. Het ervarings- en opleidingsniveau van medewerkers van het ondersteuningsprogramma voor werknemers kan variëren afhankelijk van de contractuele vereisten en wettelijke eisen van het land. Er kunnen uitsluitingen en beperkingen van de dekking van kracht zijn.

Optum® is een gedeponeerd handelsmerk van Optum, Inc. in de VS en andere rechtsgebieden. Alle andere merk- of productnamen zijn handelsmerken of gedeponeerde handelsmerken van hun respectievelijke eigenaren. Optum voert een beleid van gelijke kansen.

© 2020 Optum, Inc. Alle rechten voorbehouden. WF2989888 206792-122020